



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

”Seniorijahti” -hyvinvointia ikääntyneille miehille

Greijula, Jenni
Skogberg, Viivi

2017 Laurea



LAUREA

AMMATTIKORKEAKOULU

Laurea-ammattikorkeakoulu

Yhdessä enemmän

”Seniorijahti” -hyvinvointia ikääntyneille miehille

Greijula Jenni & Skogberg Viivi
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2017

Greijula Jenni & Skogberg Viivi

”Seniorijahti” -hyvinvointia ikääntyneille miehille

Vuosi 2017 Sivumäärä 82

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli etsiä vaihtoehtoisia toimintakykyä ylläpitävää toimintaa ikääntyneille miehille. Työn toivotaan toimivan apuna vanhustenhuollon työntekijöille vastaavanlaisen toiminnan järjestämiseksi. Toiminnallinen osuus toteutettiin yhteistyössä päiväkeskus Pihlajan ja Etelä-Lopen Eränkävijöiden kanssa hirvijahtina yhdeksälle ikääntyneelle miehelle. Toiminnan tavoite oli lisätä ikääntyneiden hyvinvointia, osallisuutta, edistää heidän toimintakykyään sekä luoda yhteisöllisyyttä eri sukupolvien välille.

Yksi keskeisin motiivi opinnäytetyön taustalla oli henkilökohtainen huoli ikääntyneen väestön luontovajeesta. Toiminnallisen osuuden jälkeen tutkittiin toiminnan osallistujilleen sekä yhteistyökumppaneille tuottamia kokemuksia.

Tutkimusmateriaalista analysoinnin jälkeen esiin nousseiden asioiden perusteella arvioitiin luontoa ja metsästystä hyvinvointia lisäävinä tekijöinä ikäihmisten arjessa. Tutkimuksessa otetaan kantaa myös kolmannen sektorin toimijuuteen ikääntyneiden palveluketjussa. Tutkimuksessa peilattiin ihmiskäsityksen, hyvinvoinnin sekä vanhenemisen teorioita tutkimuksesta esiin nousseisiin kokemuksiin. Osana teoreettista viitekehystä ovat myös yhteisöllisyys sekä ikääntyneille tarjottavat palvelut.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista tutkimusotetta, mitä vahvistettiin joillakin numeraalisilla viittauksilla. Aineisto kerättiin haastattelemalla osallistuneet seniorit puoli-strukturoidulla avustetulla lomakekyselyllä. Yhteistyökumppaneiden edustajien haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna. Käsiteltävät teemat molemmissa haastatteluissa olivat; kokemukset, järjestelyjen toimivuus ja kehittäminen, ikäihmisten toimintakyky sekä yhteiskunnallinen näkemys.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että toteutettu toiminta vaikutti osallistujien oman kokemuksen mukaan positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden perusteella voidaan sanoa, että kolmannen sektorin toimija, esimerkiksi metsästysseura on hyvä yhteistyökumppani ikääntyneiden palveluketjussa. Erilaisista senioreiden toimintakyvyn rajoitteista huolimatta toiminta näytti soveltuvuutensa asiakasryhmälle.

Asiasanat: ikääntyneiden toimintakyky, luonnon hyvinvointivaikutukset, metsästys, yhteisöllisyys, järjestöyhteistyö

Greijula Jenni & Skogberg Viivi

“Seniorhunt” -welfare for ageing men

Year	2017	Pages	82
------	------	-------	----

The purpose of the functional thesis was to look for an alternative operation which maintains the ability to function of ageing men. It is hoped that the thesis offers help for the elderly care workers to arrange similar operations. The functional share of the thesis was carried out in cooperation with the Day Centre Pihlaja and Etelä-Lopen Eränkävijät, as elk-hunting for nine ageing men. The aim of the operation was to increase the welfare of the elderly, participation, to enhance their ability to function and to create communality between different generations.

One of the most important motives of the thesis was a personal concern about the elderly becoming estranged from nature. The experiences produced by the operation to its participants and partners, were also studied.

Based on the facts that came out after analysing the research material, the nature and the hunting were evaluated as factors that increase the welfare of the elderly in everyday life. The research also takes a stand on the position of the third sector in the service chain of the elderly. The study reflects on the theories of human understanding, welfare and ageing to the experiences that emerged from the research. Part of the theoretical framework was also communality and services offered to the elderly.

The research method of the thesis was qualitative and it was verified with some numeral motions. The material was collected by interviewing the participating seniors with a semi-structured assisted form inquiry. The interview of the representatives of the partners was carried out as a theme interview. The themes that were processed in both interviews were; experiences, functionality of the arrangements and development, elderlys' ability to function and a social view.

According to the participants' own experience, the executed operation affected positively on their welfare. Based on the functional share of the thesis, it can be said that a third sector operator, such as a hunting club, is a good cooperation partner in the elderly service chain. Despite the various limitations of seniors' ability to function, the activity seemed to be suitable for the customer group.

Keywords: elderlys' ability to function, welfare effects of the nature, hunting, communality, cooperation with organizations

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön taustaa sekä yhteistyökumppanit	7
2.1	Opinnäytetyön taustaa	7
2.2	Etelä-Lopen Eränkävijät ry	9
2.3	Päiväkeskus Pihlaja	10
3	Holistinen ihmiskäsitys ja toimintakyky.....	10
3.1	Holistinen ihmiskäsitys	10
3.2	Hyvinvointi ja miten sitä tuotetaan.....	12
3.2.1	Kuntien tehtävänä asukkaidensa hyvinvoinnin edistäminen	12
3.2.2	Järjestöt toimijoina.....	13
3.2.3	Ikääntyneiden palvelut	14
3.3	Hyvä vanheneminen	14
3.3.1	Toimintakyky ja sen muuttuminen	15
3.3.2	Sosiaalinen toimintakyky.....	17
3.3.3	Toimintakyvyn ylläpitäminen	18
3.3.4	Yhteisöllisyys.....	18
3.4	Luonnon hyvinvointivaikutukset	19
3.5	Metsästys hyvinvointia tukevana harrastuksena	21
3.5.1	Metsästyksen hyvinvointivaikutukset	22
3.5.2	Hirvenmetsästyksen erityispiirteet.....	23
3.6	Aikaisempia tutkimuksia ja kirjallisuutta	25
4	Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus	26
5	Seniorijahdin suunnittelu ja toteutus	27
5.1	Toiminnallisen osuuden suunnittelu	27
5.2	“Seniorijahti” 28.10.2016	30
5.3	“Seniorijahdista” tehdyn tutkimuksen suunnittelu ja toteutus.....	32
6	Osallistuneiden kokemuksia	35
6.1	Senioreiden haastattelut.....	35
6.2	Päiväkeskus Pihlajan työntekijöiden haastattelut	40
6.3	Etelä-Lopen Eränkävijöiden edustajien haastattelut	46
7	Luontoharrastuksen näyttäytyminen ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäjänä	50
8	Tutkimusprosessin eettisyyden ja luotettavuuden arviointi.....	53
9	Pohdinta	55
	Lähteet	61
	Liitteet.....	65

1 Johdanto

Oman yhteiskuntamme ikääntyneet muistavat ajan, jolloin palvelua tai sosiaaliturvaa ei ollut saatavilla. Ikääntyneitä hoidettiin kodeissa ja vaivaistaloissa. Nykytrendin mukaisesti ikääntyneiden kotona asumista tuetaan mahdollisimman pitkään ja laitospaikkoja on vähennetty. Kotona pärjäämisen edellytyksenä on toimintakyvyn ylläpitäminen mahdollisimman pitkään, jotta ikääntynyt selviytyy jokapäiväisistä toiminnoista. Tavoiteltavaa olisi, että ikääntyneille olisi tarjolla monipuolista toimintaa jo silloin, kun heidän toimintakykynsä on vielä suhteellisen hyvä. Ikääntyneiden palveluiden laatuosuituksen mukaan toimintakyvyn heikkenemistä sekä haasteiden kasautumista on mahdollista ehkäistä, mikäli haasteisiin puututaan mahdollisimman varhain. Ikääntyneiden palveluissa tulisi olla enemmän ja monipuolisempia toimintakykyä ylläpitäviä aktiviteetteja.

Yhteistyö vahvistaa yhteisöllisyyttä, mikä puolestaan edistää ihmisen hyvinvointia. Yhteistyö kolmannen sektorin toimijoiden kanssa antaisi vanhustyölle uusia mahdollisuuksia tämänhetkisten olemassa olevien resurssien lisäksi. Luonnon hyödyntämistä ikääntyneiden palveluissa tulisi lisätä ja siihen liittyviä erilaisia yhteistyömuotoja kehittää.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tutkimme uudenlaisen toiminnan toimintakykyä ylläpitävää vaikutusta ikäihmisten palveluketjussa. Tutkimuksen tekijöiden oma luonto- ja metsästysharrastus antoi idean seniori-ikäisten miesten päivätoimintaryhmän viemiseksi hirvijahdiin. Tarkoituksena oli tutkia luonnon, metsästyksen sekä yhteisöllisyyden merkitystä ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Lisäksi opinnäytetyössä haluttiin tutkia, kuinka kolmannen sektorin toimijan liittäminen kunnalliseen palveluketjuun onnistuisi.

Kerromme tässä toiminnallisen opinnäytetyön raportissa suunnittelemamme ja toteuttamamme toiminnan osallistujien kokemuksista hyvinvointia tukevana toimintana. Pyrimme vastaamaan tutkimuskysymyksiimme:

- Miten senioreille järjestetyn hirvijahdin osallistujat sekä yhteistyökumppanit kokivat toiminnan?
- Miten toiminta tukee ikääntyneiden miesten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä osallistujien ja yhteistyökumppaneiden mielestä?
- Voisiko metsästysseura kolmannen sektorin toimijana olla osallistujien ja yhteistyökumppaneiden mielestä sopiva yhteistyökumppani ikäihmisten palveluita järjestettäessä?

Opinnäytetyössä hyödynnämme omaa harrastuneisuuttamme, opinnoissamme kertynyttä teoriapohjaa, kirjallisuutta sekä aikaisempia tutkimuksia. Perustamme tutkimuksemme toimin-

nallisesta osuudesta kerättyyn aineistoon, josta saatua tietoa vertaamme analysoinnin jälkeen aikaisempiin tutkimuksiin sekä teoriapohjaan.

Keskitymme tässä opinnäytetyössä Rauhalan (1984) holistisen ihmiskäsityksen kolmeen ensimmäisenä mainittuun toimintakyvyn ulottuvuuteen. Ikääntynyt tarvitsee hyvää toimintakykyä suoriutuakseen päivittäisistä, elämän välttämättömistä ja valinnaisista toimista (Vuori 2016, 14). Pohjolanen (2013, 127) mukaan keskiössä on se, suoriutuuko ikääntynyt näistä toimista omien odotustensa mukaisesti sekä, miten hän suoriutuu ympäristön tai yhteisön asettamista vaatimuksista.

Kun kirjoitamme tässä opinnäytetyössä psyykkisestä hyvinvoinnista, tarkoitamme sillä prosessia, jossa ihminen pyrkii ylläpitämään psyykkistä tasapainoaan erilaisissa vaihtuvissa olosuhteissa ja elämäntilanteissa. Heimonen & Pajunen (2012, 42) kirjoittivat, että ikääntyneen hyvinvointi koostuu itsensä ja omien rajoitustensa hyväksymisestä, vastavuoroisista suhteista toisiin ihmisiin, ympäristön ja arjen hallinnasta, autonomiasta, elämän tarkoituksellisuudesta sekä henkilökohtaisesta kasvusta ja omien mahdollisuuksien toteuttamisesta.

2 Opinnäytetyön taustaa sekä yhteistyökumppanit

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden mahdollistaneet yhteistyökumppanit sekä opinnäytetyön taustaa. Toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä kuuluu Etelä-Lopen Eränkävijät ry -nimiseen metsästysseuraan ja kysyimme ensimmäiseksi heiltä, olisivatko he kiinnostuneita järjestämään suunnittelemaamme tapahtumaa. Kyseisen metsästysseuran puheenjohtaja innostui aiheesta ja esitti asian seuran johtokunnalle. Johtokunnan jäsenet totesivat, että seura voisi mahdollistaa tällaisen toiminnan.

Koska yhteistyökumppanimme Etelä-Lopen Eränkävijät ry toimii Lopen kunnan alueella, halusimme löytää kohderyhmän mahdollisimman läheltä. Otimme yhteyttä Lopen päiväkeskus Pihlajan työntekijään. Esittelimme hänelle ideamme ikääntyneille miehille suunnatusta hirvijahtitapahtumasta ja tiedustelimme, löytyisikö heiltä osallistujia tapahtumaan. Hän innostui yhteistyöehdotuksestamme ja ehdotti 12 hengen miesryhmää, joka käy Pihlajan päivätoiminnassa perjantaisin. Tämän jälkeen olimme sähköpostitse yhteydessä hänen esimiehensä, joka hänkin puolsi yhteistyöehdotustamme.

2.1 Opinnäytetyön taustaa

Saimme ideallemme vahvistusta opinnäytetyömme ohjaavalta opettajalta, joka ehdotti, että järjestäisimme ikääntyneille jonkinlaista luonnossa tapahtuvaa, erähenkistä toimintaa. Molempien vahvan luontosuhteen ja harrastuneisuuden takia tartuimme innokkaasti aiheeseen. Toimintaa suunniteltaessa pohdimme ikääntyneitä asiakasryhmänä ja heille tarjolla

olevia palveluita. Ikääntyneiden toimintakykyä tukevia ja ylläpitäviä palveluita on mielestämme tarjolla liian vähän: Siitäkin huolimatta, että ennaltaehkäisyllä ja varhaisella puuttumisella on tutkitusti hyötyä hyvinvoinnin ylläpitämisessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 21-22).

Ikääntyneitä kutsutaan erilaisilla nimityksillä. Näitä ovat muun muassa ikäihminen, ikääntynyt ihminen, vanhus, seniori ja seniorikansalainen. Vaaraman, Hakkaraisen & Laaksosen (1999) tekemässä vanhusbarometri -tutkimuksessa selvisi, että ikääntyneet toivovat heistä käytettävän nimitystä ikääntynyt ihminen, ikäihminen ja iäkäs ihminen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 236.) Tästä syystä mekin käytämme näitä nimityksiä opinnäytetyössämme. Lisäksi käytämme heistä nimitystä seniori. Pidämme seniori -nimityksen käyttöä luontevana ja koimme sen antavan arvoa kohderyhmämme jäsenille.

Mielestämme suurin osa ikääntyneistä joutuu luopumaan monista aktiviteeteista heikentyneen toimintakyvyn takia. Ajattelemme luonnon olevan kohderyhmämme edustajille tärkeä elementti. Ikääntyneiden hyvinvointia tukevat palvelut voisivat mielestämme sisältää monipuolisemmin erilaista toimintaa. Vanhuspalveluissa työskentelee pääosin naisia ja näin ollen tarjolla oleva toiminta on naisnäkökulmasta lähtöisin.

Koska opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat ikääntyneet miehet, kirjoitamme myös hieman miehisyydestä ja sen merkityksestä vanhuudessa. Kun tarkastellaan miehisyyttä, täytyy muistaa, että se tulee nähdä suhteessa erilaisiin miehisyyden ihanteisiin ja eri asemissa oleviin miehiin. Nämä ihanteet muodostuvat monitahoisessa keskinäisessä vuorovaikutuksessa muiden kulttuuristen käsitysten kanssa. Miehisyyteen ja etenkin suomalaiseen miehisyyteen liitetään usein seuraavia ominaisuuksia: Rehellisyys, ahkeruus ja maanläheisyys, jurous sekä puhumattomuus. (Markkola, Östman & Lamberg 2014, 7, 14, 16.) Victor (2005, 156) on sitä mieltä, että maskuliinisuuteen liitetään usein käsitteet kilpailukyky, autonomia ja kontrolli.

Miehiseen identiteettiin liitetyt ominaisuudet vähenevät ihmisen ikääntyessä. Tämä vaikuttaa siihen, mitä ikääntyneet miehet ajattelevat itsestään miehenä, kun ikää tulee lisää. Heidän on kyettävä hyväksymään iän mukanaan tuomat muutokset. Miesten voi olla vaikeaa pitää itseään enää arvokkaina ja miehisinä miehinä, kun oma toimintakyky on heikentynyt ja miehisyyteen liitetyt ominaisuudet heikkenevät iän karttuessa. Heidän saattaa olla vaikea täyttää miehisyyteen yleisesti liitettyjä odotuksia, sillä miehisyyteen liitetyt ominaisuudet sopivat paremminkin aikaisempiin elämänvaiheisiin kuin vanhuuteen. (Arber, Davidson & Ginn 2003; Calasanti 2004, Calasanti ym. 2013 ks. Jokela 2014, 17.)

Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää luonnossa tapahtuvaa, erähenkistä toimintakykyä ylläpitävää, miehisempää toimintaa ikääntyneille miehille. Järjestimme hirvijahdin yhdeksälle

ikäntyneelle miehelle yhteistyössä päiväkeskus Pihlajan ja Etelä-Lopen Eränkävijöiden kanssa. Toiminnan tavoitteena oli lisätä päivätoiminnan asiakkaiden hyvinvointia ja osallisuutta sekä edistää heidän toimintakykyään ja luoda yhteisöllisyyttä eri sukupolvien välille.

Halusimme järjestää ikääntyneille miehille jotakin sellaista, mihin mahdollisimman moni voi osallistua erilaisista toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Metsästys ja hirvijahti valikoituivat pääteemaksi osittain oman metsästysharrastuksen vuoksi. Ajattelimme hirvijahdin olevan toimintaa, mikä saattaisi kiinnostaa erityisesti miehiä. Hirvijahti on yhteisöllinen metsästysmuoto, mikä mahdollistaa osallistumisen, vaikka yksilön toimintakyky olisi heikentynyt. Sitä pidetään lisäksi hyvin miehisenä metsästysmuotona.

2.2 Etelä-Lopen Eränkävijät ry

Etelä-Lopen Eränkävijät ry on vuonna 1955 perustettu metsästysseura, mikä toimii Etelä-Hämeessä Lopella. Metsästysseuran toimintaan kuuluu hirvien, peurojen ja pienriistan metsästys. Etelä-Lopen Eränkävijät ry on mukana hirvieläinten yhteisluvassa, mikä kattaa Lopen riistanhoitoyhdistyksen alueen. Kaiken kaikkiaan tässä yhteisluvassa oli vuonna 2016 viisitoista paikallista metsästysseuraa. Vuonna 2016 Etelä-Lopen Eränkävijöillä oli neljätoista hirvenkaatolupaa, joista kaadettiin yksitoista aikuista ja kuusi vasaa. Valkohäntäpeurojen kaatolupia oli neljäkymmentä, joista kaadettiin kaksikymmentäyhdeksän aikuista ja kaksikymmentäkaksi vasaa. Seuran alueella saalistettiin pienpetoja yhteensä 111 kappaletta. Etelä-Lopen Eränkävijöiden toimintaan kuuluu olennaisesti kaikenlainen riistanhoitotyö, mikä on iso ja tärkeä osa metsästysseuran toimintaa. Seuran metsästysvuokrasopimukset kattavat noin 6 400 hehtaaria, missä seura harjoittaa suurriistan ja pienriistan pyyntiä.

Etelä-Lopen Eränkävijät ry:ssä on tällä hetkellä 73 varsinaista jäsentä ja 3 koejäsentä. Seuran yleiset kokoukset ovat talvella pidettävä vuosikokous ja kesäkokous. Metsästysseuran jaostot ovat maanvuokra- ja karttajaosto, riistanhoitojaosto, hirvijaosto sekä kilpailu- ja ammuntajaosto. Etelä-Lopen Eränkävijöillä on oma metsästysmaja, minkä yhteydessä on saaliiden käsittelypaikka sekä kotarakennus. Näistä kotarakennus on vapaasti kaikkien kyläläisten käytettävissä ja metsästysmajaa on mahdollista vuokrata erilaisiin tilaisuuksiin ja juhliin sekä majoitukseen. Metsästysseura järjestää jäsenilleen ja maanomistajille perinteiset hirtipeijaiset joka toinen vuosi.

Seuran jäsenen täytyy ilmoittautua hirvi- ja peuraporukkaan ajoissa sekä maksaa sen mukainen maksu, voidakseen osallistua jahtiin lihaosuudella. Osallistujien perusteella metsästyksen johtaja eli hirvipäällikkö ja apupäälliköt jakavat porukat pienempiin lihaosuus- ja paloitteluryhmiin. Ryhmäjaot käydään läpi ennen hirvieläinten metsästyskauden alkua järjestettävässä hirtvipalaverissa. Palaverissa kerrataan ja käydään läpi hirvieläinten

metsästyksen liittyvät ajankohtaiset säännöt sekä ohjeistukset. Hirvipäällikkö kertoo metsästyseuran tulevan kauden hirvien ja peurojen pyyntilupamäärät ja tavoiteltavat kaatosuhteet: Kuinka paljon on tarkoitus kaataa aikuisia ja kuinka paljon vassoja, sekä kuinka suuri prosentti aikuisista tulisi olla naaraita ja kuinka paljon uroksia. Lisäksi käydään läpi hirvenmetsästystä ja peuranmetsästystä koskevat sarvisäännöt sekä mahdolliset voimaan astuneet tai tulossa olevat lakimuutokset.

2.3 Päiväkeskus Pihlaja

Päiväkeskus Pihlaja tarjoaa päivätoimintaa Lopella asuville yli 65-vuotiaille ikääntyneille. Ensisijaisesti palvelu on suunnattu ikääntyneille, jotka ovat säännöllisen kotihoidon piirissä. Päivätoiminta on tarkoitettu myös asiakkaille, joilla on muistisairaus tai muistihäiriö, vaikka henkilö ei kuuluisikaan kotihoidon piiriin. (Päiväkeskus Pihlaja 2015.) Työntekijöiden mukaan monet päivätoiminnan asiakkaista ovat yksinasuvia. Päivätoiminnan tavoitteena on tukea kotona asuvien ikääntyneiden toimintakykyä ja voimavaroja sekä antaa vertaistukea ja edistää sosiaalista kanssakäymistä. Lisäksi päivätoiminnan tavoitteena on tukea omaishoitajien jaksamista. (Päiväkeskus Pihlaja 2015). Toiminnalla pyritään tukemaan ikäihmisten kotona pärjäämistä sekä ehkäisemään syrjäytymistä.

Päiväkeskus Pihlaja toimii Lopen kirkonkylällä Hoivakoti Eedilän yhteydessä ja se kuuluu Lopen vanhustenhuoltoon. Päiväkeskuksen asiakkaaksi hakeudutaan hakukaavakkeella. Päiväkeskusasiakkuus on kestoltaan vähintään neljä kuukautta. Jaksolle suunnitellaan henkilökohtaiset tavoitteet yhdessä asiakkaan ja omaisten kanssa. Jakson aikana seurataan näiden tavoitteiden toteutumista. Päiväkeskus Pihlaja on avoinna maanantaista perjantaihin. Päivään kuuluu aina aamupala, lounas, iltapäiväkahvi sekä erilaista toimintaa, kuten aivojumppaa, kulttuuria, keskustelua, musiikkia, liikuntaa, ulkoilua, kädentaitoja ja pelejä. (Päiväkeskus Pihlaja 2015.) Alkuviikon ohjelma on suunnattu ikääntyneille, joilla on jonkinasteinen muistisairaus. Torstaisin heillä kokoontuu naisryhmä ja perjantaisin miesryhmä. Päiväkeskusmaksut määräytyvät palvelun laajuuden mukaan.

3 Holistinen ihmiskäsitys ja toimintakyky

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme taustateorian olevaa holistista ihmiskäsitystä, hyvinvoinnin teoriaa ja yhteiskunnallista vaikuttavuutta. Kerromme luonnon ja harrastusten, kuten metsästyksen hyvinvointivaikutuksista sekä ikäihmisen toimintakyvyn ylläpitämisestä. Käytämme apunamme alaan liittyvää kirjallisuutta sekä aikaisempia tutkimuksia.

3.1 Holistinen ihmiskäsitys

Filosofi ja psykologi Lauri Rauhalan (2015) holistisen ihmiskäsityksen mukaan Ihminen on monimutkainen kokonaisuus. Tämä käsitys lähtee ajatuksesta, että jokaisen ihmisen elämään,

tarpeisiin ja vaikeuksiin on olemassa aina monta tarkastelunäkökulmaa. Ihminen koostuu neljästä olemassaolon muodosta, jotka kietoutuvat toisiinsa vuorovaikutuksellisella ja monimutkaisella tavalla. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen yhdessä hengellisen puolen kanssa muodostavat biopsykososiaalisen kokonaisuuden, jossa kaikki ulottuvuudet vaikuttavat toinen toisiinsa. Ikääntyneen ihmisen toimintakykyä tulee tarkastella tästä ihmisen perusolemuksesta käsin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31; Seetula 1999, 10.)

Nurmen ym. (2014, 304) mukaan sukupuolen merkitys näkyy vanhenemisessä ja fyysisessä toimintakyvyssä. Miesten fyysinen toimintakyky on vanhuudessa parempi kuin naisten. Ikääntyneet miehet myös kokevat itsensä naisia terveemmiksi. Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä (Heikkinen & Marin 2002, 30). Samaa mieltä ovat myös Heikkinen ym. (2013, 290). Mikäli ikääntynyt ylläpitää aktiivista elämäntyyliään ja sosiaalista aktiivisuuttaan, hänen fyysinen toimintakykynsä sekä tyytyväisyys omaan elämään ja koettuun hyvinvointiin paranee. Lisäksi aktiivinen elämäntyyli vähentää kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemistä ja kuolemanriskiä. (Heikkinen ym. 2013, 290.)

Pohjolainen (2013, 128) kirjoitti Ruoppilan & Suutaman (1994) todenneen, että psyykinen toimintakyky tarkoittaa kykyä tuntea ja kokea, kykyä muodostaa käsityksiä ympärillä olevasta maailmasta sekä kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa. Kognitiiviset kyvyt, persoonallisuus, psyykkiset voimavarat ja mieliala ovat psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita. Ikääntyneellä olisi hyvä olla kykyä ja motivaatiota tunnistaa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, sillä se on tärkeä osa hänen psyykkisiä voimavarojaan. Psyykkisellä toimintakyvyllä on merkittävä rooli, jotta ikääntynyt voi saavuttaa elämänhallinnan ja selviytymisen tunteen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 36.) Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että ikääntyneellä on sopiva määrä virikkeitä, riittävä tulevaisuuden toivo ja oman elämän tavoitteet ovat realistisia ja tavoitteita voi saavuttaa ainakin kohtuullisessa määrin (Heikkinen 2002, 31).

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä toimia toisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa ja yhteisöissä. Se viittaa myös kykyyn suoriutua koko yhteiskunnan jäsenenä. Ikääntyneen rooleja yhteisöissä toimimiseen voivat olla esimerkiksi toimija, kuuntelija, osallistuja ja sivustakatsoja. Sosiaaliset roolit ylläpitävät hyvää itsetuntoa ja luovat uskoa omaan kykyihin. (Heikkinen ym. 2013, 60, 290.) Nurmi ym. (2014, 287) kirjoittivat Tiikkaisen (2006) todenneen, että kognitiiviset taidot ja erityisesti empatiakyky ovat hyvän sosiaalisen toimintakyvyn tärkeitä tekijöitä. Olennainen osa sosiaalista toimintakykyä on myös ikääntyneen omat sosiaaliset taidot. Hyvät sosiaaliset taidot omatessaan, ikääntyneen on helpompi toimia vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37.)

3.2 Hyvinvointi ja miten sitä tuotetaan

Hyvinvointi on ihmisille tärkeä arvo. Sitä on vaikea määritellä, sillä hyvinvointi on subjektiivinen kokemus. Hyvinvointitutkimuksen peruskysymys on, mikä ja mitä on hyvä elämä. Joidenkin tutkijoiden mukaan hyvää elämää ei voi eikä pidäkään määritellä. Joidenkin tutkijoiden mielestä taas hyvinvoinnille on olemassa yksi yhteinen perusta. Heidän mukaansa ihmisillä on yhteisiä henkiseen autonomiaan ja terveyteen liittyviä tarpeita. Suomi on koko maailman mitataavassa yksi parhaimmista hyvinvointivaltioista, joka tuottaa koettua hyvinvointia. Suomen yhteiskunnalliset haasteet ovat edistyneen, hyvinvoivan yhteiskunnan haasteita. (Saari 2011, 11-12, 23, 26.) Hyvinvointivaltion tunnusmerkkejä ovat muun muassa universaalit sosiaaliset oikeudet sekä julkisen vallan vastuu hyvinvoinnin takaamisessa (Hellsten 1993, 17).

Yksi yhteiskunnan merkittävimpiä hyvinvointikysymyksiä on, miten turvataan ikääntyvän väestön hyvinvointi (Saari 2011, 289). Ihminen tuntee olonsa turvalliseksi, kun hän tietää palveluiden olevan saatavilla. Yhtenä hyvinvointiyhteiskunnan mittana pidetään sitä, että yhteiskunta huolehtii ikääntyneestä väestöstään. Hyvin toimiva ikääntyneiden kansalaisten palvelujärjestelmä sisältää kannustusta, ohjausta ja neuvontaa edistäen tällä tavoin ikääntyneiden itsestä pärjäämistä. (Helin 2002, 35, 42.) Yhteiskuntamme tehtävänä on luoda hyvät ja toimivat puitteet ikääntyneiden hoidolle ja palveluille. On tärkeää, että ikääntyneillä on sama ihmisarvo ja yhtäläiset oikeudet kuin kaikilla yhteiskuntamme jäsenillä. (Sarvimäki, Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2010, 23.)

3.2.1 Kuntien tehtävänä asukkaidensa hyvinvoinnin edistäminen

Kuntien tehtävä on edistää asukkaidensa hyvinvointia (Karttunen, Kettunen & Piirainen 2013, 22). Suomessa kunta järjestää ja vastaa sosiaali- ja terveystalvueluista. Palveluiden järjestämistä määrittävät sosiaalihuoltolaki ja terveydenhuoltolaki. (Heikkinen ym. 2013, 428.) Lainsäädäntö ei kuitenkaan määrittele kuntien järjestämien palveluiden sisältöä tarkasti. Kunnat voivat tuottaa palvelut joko itse, yhteistyönä muiden kuntien kanssa tai ostaa ne muilta palveluntuottajilta, järjestöiltä tai yhdistyksiltä. Kuntien ja järjestöjen välinen yhteistyö voi liittyä lakisääteisten palveluiden tuotantoon tai se voi tuoda niihin lisäarvoa, mikä voisi edistää ihmisten hyvinvointia sekä ehkäistä ongelmien kasautumista. Hyvinvoinnin edellytyksiä ovatkin muun muassa yhteenkuuluvuus, osallisuus, keskinäinen tuki ja mielekäs tekeminen. (Karttunen ym. 2013, 22, 26.)

Tulevassa SOTE-uudistuksessa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päävastuu säilyy edelleen kunnilla. Sosiaali- ja terveystalvueluihin sisältyvistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävistä vastaavat uudet maakunnat. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos teki selvityksen, missä he haastattelivat 184 eri maakunnan toimijaa. Kaikki haastateltavat pitivät terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä maakunnan ja kuntien yhteistoiminnallisena, tärkeänä tehtävänä.

Selvityksen mukaan järjestöjen tehtäviä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä täytyy mahdollistaa ja vahvistaa entisestään. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että asukkaiden osallisuutta ja kuulemista pitäisi lisätä. Selvityksestä ilmenee, että haastateltavat pitivät järjestöjä merkittävinä kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia edistävinä tahoina. Kokemuksellisuus ja kansalaisia lähellä olevan tiedon tuominen suunnitteluun ja päätöksentekoon ovat esimerkkejä järjestöjen terveyttä ja hyvinvointia edistävästä työstä. Järjestöjen asema muuttuu SOTE-uudistuksessa: Järjestöt ovatkin huolissaan siitä, saavatko ne jatkossa rahoitusta maakunnilta, kunnilta vai ylipäätään mistään. Uudistuksen takia järjestöjen on itsekkin muutettava toimintaansa. Heidän on oltava itse aktiivisia ja tarjottava osallisuuttaan. (Bots, Lehikoinen & Perttilä 2017, 3, 31.)

3.2.2 Järjestöt toimijoina

Järjestöt ovat tärkeitä palvelujen tuottamisessa ja kehittämisessä siitä syystä, että ne ovat kuntiin verrattuna joustavampia. Niillä on kyky reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin ja tarpeisiin. Järjestöillä on myös se etu, että ne ovat ihmislähtöisiä ja niiden toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Kunnat ovat enemmän järjestelmälähtöisiä. Sosiaali- ja terveysalalla palveluiden tuoteistaminen on haasteellista ja niiden laatua on vaikea yksiselitteisesti määritellä. Asiakkaan näkökulmasta tämä ei ole hyvä, sillä palvelua valitessaan hän ei todellisuudessa voi tietää mitä ja millaista palvelua lopulta saa. Tästä syystä luottamus on hyvin tärkeä tekijä. Palvelun käyttäjän saattaa olla helpompi luottaa voittoa tavoittelemattomaan järjestöön, kuin voittoa tavoittelevaan yritykseen tai kustannusten säästämiseen pakotettuun julkiseen palveluntuottajaan. (Karttunen ym. 2013, 26-27.)

Sen lisäksi, että järjestöt ovat tärkeitä palvelujen tuottamisessa ja kehittämisessä, on niiden ja kuntien välisestä yhteistyöstä hyötyä. Karttusen ym. (2013, 45) mukaan näitä hyötyjä ovat muun muassa hyvinvoinnin lisääntyminen ja kehittämisen tukeminen. Järjestöillä on usein sellaista tietoa ihmisten arjesta ja todellisuudesta, mitä kunnilla ei välttämättä ole. Yhteistyö onkin yksi hyvä tapa lisätä tätä tietoa, mitä kunnat ja järjestöt tarvitsevat kehittämisen tueksi. Yhteistyön onnistumiseksi, kunnilla ja järjestöillä on oltava yhteinen tavoite. Lisäksi kaikkien osapuolten on hyödyttävä yhteistyöstä jollakin tavalla. Tärkeitä tekijöitä ovat myös käytävissä olevat resurssit ja yhteistyön jatkuvuus.

Esimerkiksi Venäjällä 1990-luku oli järjestöjen kehityksen, kasvun ja ammattimaistumisen aikaa. Vuonna 2001 siellä toimi arviolta 20 000-30 000 järjestöä. 2000-luvun alussa järjestöjen tarjoamia sosiaali- ja koulutuspalveluja käytti vuosittain hyväkseen noin 20 miljoonaa ihmistä. Nykyään järjestöt pystyvät toimimaan siellä, missä valtio ei ole kykenevä tai halukas toimimaan. Järjestöt loivat 2000-luvun alussa myös maanlaajuisia ja alueellisia verkostoja. Niiden yhteiskunnallinen asema vahvistui. Ne olivat mukana myös kansainvälisessä yhteistyössä esimerkiksi kehittämällä uusia hakkeita. (Dzhibladze 2005, 179-180.)

3.2.3 Ikääntyneiden palvelut

Useiden tutkimusten mukaan ikääntyneet haluavat elää omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Vuoden 1994 vanhusbarometrin mukaan 86 prosenttia 60 vuotta täyttäneistä piti kotia parhaana asuinmuotona. On ennustettu, että 2030-luvulla Suomen väestöstä neljännes on yli 65-vuotiaita. Suomessa ikääntyneet selviävät kohtuullisen hyvin itsenäisesti 80 ikävuoteen asti. Tämän jälkeen toimintakyvyn rajoitteet saattavat heikentää itsenäistä selviytymistä. Kun toimintakyvyn rajoitteet lisääntyvät merkittävästi, ikääntyneen on mahdollista siirtyä palvelutaloon tai laitoshiitoon. (Helin 2002, 35, 37-38.)

Vanhustyön perusarvoihin sisältyvät muun muassa ikääntyneiden itsemääräämisoikeus, yksilöllisyys, omatoimisuus sekä ikääntyneiden kunnioitus ja arvostus. Vanhuspalveluiden merkittäviä arvoja puolestaan ovat asiakaskeskeisyys, palvelujen laatu sekä asiakkaan yksilöllinen ja arvostava kohtelu. (Lappalainen 1995, 24.) Vanhuspalvelujärjestelmä on ollut viime vuosittain loppuun asti hyvin laitosvaltainen. Avohoitoa on kehitetty, mutta edelleen laitospaikoja on paljon. Vuoden 2008 vanhuspalveluiden laatusuosituksen perusteella kunnat ovat uudistaneet toimintaansa. Käytännön tasolla se vaihtelee kunnittain, eivätkä palveluiden käyttäjät näin ollen ole keskenään yhdenvertaisessa asemassa. (Heikkinen ym. 2013, 428.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut ikääntyneiden palveluiden laatusuosituksen. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskiössä ovat muun muassa onnistuvan ikääntymisen turvaaminen, itsenäisen suoriutumisen ja turvallisuuden tukeminen sekä varhainen puuttuminen terveydentilan ja toimintakyvyn heikkenemiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 20.)

Yhteiskuntamme tarjoaa monenlaisia palveluita ikääntyneille. Kotihoito, tehostettu kotisairaanhoido, hyvinvointia edistävät kotikäynnit, kotikuntoutus, palveluasuminen ja vanhainkotihoito, ympäri-vuorokautinen hoito, kuljetuspalvelut, omaishoito, palveluohjaus- ja neuvonta, liikunnan ohjaus ja erilaiset kohtaamispaikat ovat monessa kunnassa tarjolla olevia palveluita. Ikääntyneille suunnattuja palveluita on runsaasti. (Sarvimäki, Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2010, 23.)

3.3 Hyvä vanheneminen

Modernin kehityspsykologisen ajattelun mukaan ihmisen koko elämänkaarta syntymästä kuolemaan kuvataan erilaisten muutosten ja jatkuvuuden keskinäisenä vuorotteluna (Heimonen & Pajunen 2012, 21). Hyvän ja onnistuneen vanhenemisen tärkeänä perustana pidetäänkin vanhuutta edeltävää elämäntähtäystä. Vanhuus jaetaan kolmanteen ja neljänteen ikään. Kolmas ikä kuvaa eläkkeellä olevien toimintakykyisiä, melko terveitä elinvuosia. Tämä ikävaihe katsotaan päättyväksi, kun yksilö on 75-80 ikävuosien välissä. Tätä seuraa neljäs ikä, jolloin yksilön ter-

veys sekä psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen toimintakyky heikkenevät selvästi. (Nurmi ym. 2014, 234-235, 302.) Tutkimusten mukaan Suomessa 65-vuotiaiden elinajanodote on kasvanut. Tämän lisäksi toimintakykyiset elinvuodet ovat lisääntyneet viime vuosikymmeninä. (Martelin, Sihvonen & Koskinen 2013 ks. Nurmi ym. 2014, 234.)

Vanhuuteen sisältyy paljon erilaisia muutoksia: Sairaudet, toimintakyvyn heikkeneminen sekä erilaisista asioista ja tärkeistä ihmisistä luopuminen. Yhtenä merkinä vanhuudesta ajattel- laankin olevan se, että yksilö ei enää kykene sopeutumaan omasta kehostaan tai ympäristöstä aiheutuviin muospaineisiin (Helin 2002, 39). Hyvin tärkeää on, kuinka ikääntynyt itse suh- tautuu omaan vanhenemiseensa sekä millainen kyky hänellä on sopeutua vaihteleviin olosuh- teisiin ja elämänmuutoksiin. (Heimonen & Pajunen 2012, 12, 25.) Nurmi ym. (2014, 236) tote- sivatkin: ”Ihminen on vanha silloin, kun hän tuntee itsensä vanhaksi.” Ruoppilan (1992) teke- mästä Ikivihreät -tutkimuksesta selvisi, että jyvaskyläläiset 65-84 -vuotiaat vastaajat kokivat olevansa todellista ikäänsä hieman nuorempia. Todellista ikäänsä vanhemmaksi koki vain yksi prosentti vastaajista. Tutkimuksesta selvisi myös, mitä vanhemmaksi yksilö koki oman ikänsä, sitä negatiivisemmin hän suhtautui vanhuuteen.

Heimonen & Pajunen (2012, 45) totesivat, että viime aikoina käytännön vanhustyössä sekä vanhuuden tutkimuksessa on keskitytty positiivisen vanhuuskuvan edistämiseen. Vanhuutta koskevat teoriat jaetaan kolmeen osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat 1. Irtaantumista ja luopumista koskevat teoriat, 2. Aktiivisuutta, toiminnallisuutta ja voimavaroja korostavat teo- riat sekä 3. Jatkuvuutta ja sopeutumista koskevat teoriat. Nämä kaikki kolme osa-alueetta si- sältävät oletuksia hyvästä vanhenemisestä ja vanhuudesta. (Sarvimäki, Heimonen & Mäki- Petäjä-Leinonen 2010, 27.)

Ikäihmisiä pidetään usein eräänlaisena yhteiskunnan taakkana. Julkisuudessa heidät mielle- tään palveluiden kohteiksi ja käyttäjiksi, yhteiskunnalle kustannuksia aiheuttavaksi ryhmäksi, jota leimaavat riippuvuus ja avuntarve. Etenkin tiedotusvälineissä ikääntyneisyys näyttäytyy negatiivisena, useimmiten toimintakyvyn heikkenemisenä ja sairauksien varjostamana elä- mänvaiheena. Ikäihmisten omatkin asenteet ikääntymistä ja vanhuutta kohtaan ovat hyvin ristiriitaisia. Tämä vaikuttaa osaltaan julkiseen keskusteluun, kuinka ikääntyneet uhkaavat jäädä vaille laadukasta hoitoa sekä paljonko heistä aiheutuu taloudellisia kustannuksia yhteis- kunnalle. Tutkimuksissa on viime aikoina onneksi keskitytty positiivisen vanhuuskuvan edistä- miseen. (Heimonen & Pajunen 2012, 45.)

3.3.1 Toimintakyky ja sen muuttuminen

Lapsuudessa ja nuoruudessa hankittu terveys ja sosiaalinen pääoma luovat perustan vanhuu- den terveydelle ja toimintakyvylle (Heikkinen 2002, 30). Toimintakyky tarkoittaa ihmisen ky- kyä selviytyä päivittäisistä tehtävistä omassa elinympäristössään itseään tyydyttävällä tavalla.

Yksilön toimintakyky muodostuu hänen terveydentilansa, muiden yksilöllisten ominaisuuksiensa sekä ympäristön vaikutusten tuloksena. (Heikkinen ym. 2013, 56.) Ikääntyminen on myös biologinen prosessi. Ihmisen ikääntyessä elimistön rakenteet ja toiminnot muuttuvat (Vuori 2016, 11). Toimintakykyyn ja sen heikkenemiseen vaikuttavat myös perinnölliset tekijät ja ympäristö. Jokaisella muutokset tapahtuvat eri tavoin ja eri nopeudella. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31.) Pohjolanen (2013, 119) mukaan tutkijat ovat pyrkineet selvittämään vanhenemisprosessin syitä, mutta yhtenäistä ja yleisesti hyväksyttyä selitystä ei ole saatu vielä selville.

Maailman terveysjärjestön ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) -luokituksen mukaan fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat kehon toiminnot ja rakenteet sekä niissä ilmenevät joko tilapäiset tai pysyvät haasteet (WHO & Stakes 2004). Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä suoriutua fyysistä aktiivisuutta vaativista jokapäiväisistä toiminnoista. Fyysinen toimintakyky jakaantuu yleiskestävyteen, lihaskuntoon ja liikkeiden hallintakykyyn. Iän karttuessa fyysisessä toimintakyvyssä tapahtuu monenlaisia muutoksia: Lihassoiman, kuulon ja näön heikkeneminen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 33-35.)

Suomessa ikääntyneiden toimintakykyä tuetaan lainsäädännöllisesti (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012). Lisäksi lailla tuetaan ikääntyneiden aktiivista omatoimisuutta ja itsenäisyyttä. Yksi vanhenemisen indikaattoreista on toimintakyky ja siihen sisältyvät muutokset iän karttuessa. Kun puhutaan gerontologisesta tutkimuksesta ja käytännön vanhustyöstä, toimintakyvyllä on niissä keskeinen rooli. Toimintakyvystä saatuja tietoja käytetään muun muassa yksilöiden työkyvyn, kuntoutustarpeen ja avuntarpeen kartoittamisessa sekä erilaisten interventio-ohjelmien vaikutusten selvittämisessä. (Pohjolanen 2013, 118, 126.)

Ikääntyneiden hyväksi tehtävä työ on ammatillista ja sen tavoitteena on edistää hyvinvointia, elämänlaatua ja toimintakykyä. Yksi palvelujärjestelmän osa-alueista on gerontologinen sosiaalityö. Sen tavoitteena on parantaa ikääntyneiden hyvinvointia edistäviä olosuhteita, toimintakykyä sekä yhteisöjen toimivuutta. Ikääntyneen toimintakyvyn heiketessä, tehdään palvelutarpeen kartoitus. Kartoituksessa on huomioitava ikääntyneen kokonaisvaltainen toimintakyky, sisältäen fyysisen-, psyykkisen- ja sosiaalisen toimintakyvyn. Olennaista on tunnistaa ikääntyneen toimintakykyyn vaikuttavat voimavarat ja haasteet. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 20-22.) Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan on olemassa tutkimuksellista näyttöä ennalta ehkäisyn, riskien hallinnan, varhaisen puuttumisen ja kuntoutuksen vaikuttavuudesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 21-22.)

Valitettavasti ikääntyneet eivät välttämättä hakeudu palvelujen piiriin, sillä he voivat tulkita oman tilansa ja toimintakykynsä muutokset normaaliin vanhenemiseen kuuluviksi ilmiöiksi.

Lisäksi pelko leimautumisesta vanhukseksi saattaa olla este, että ikääntynyt ei halua hakeutua palvelujen piiriin. On myös mahdollista, että ikääntynyt ei itse huomaa toimintakykynsä muutoksia tai heikentymistä, sillä hänellä on paljon aikaa tehdä asioita hitaasti ja rauhassa, ilman aikataulupaineita. (Helin 2002, 40.)

3.3.2 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyvät yhteiskunnallinen, yhteisöllinen, ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyvä ulottuvuus sekä yksilön omat, henkilökohtaiset sisäiset prosessit. Heikkinen ym. (2013, 284) mainitsevat, että sosiaalisen toimintakyvyn perustana ovat nimenomaan yksilöön liittyvät tekijät. Ikääntyneen on kyettävä keskustelemaan ja kuuntelemaan, käsittelemään ja tulkitsemaan omia sekä muiden tunteita, ilmaisemaan itseään sekä kyettävä tekemään päätöksiä. Sosiaalisten taitojen lisäksi yksilöön liittyviä henkilökohtaisia sisäisiä prosesseja ovat muun muassa temperamentti, motiivit, tavoitteet ja arvotukset. (Heikkinen ym. 2013, 284.)

Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta on tärkeää, että ikääntyneellä on riittävä taloudellinen turvallisuus. Hänellä pitäisi olla myös riittävästi läheisiä ihmisiä elämässään. Heikkisen (2002, 31) mielestä ikääntyneen oman elämän tasapainoa luo yhteisöllisyys ja tunne kuulumisesta johonkin laajempaan yhteisöön. Lähdesmäki & Vornanen (2014, 37) korostavat Heikkisen (2002) tapaan sosiaalisen verkoston tärkeyttä. Heidän mielestään se on yksi tärkeimpiä asioita ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Se vaikuttaa positiivisesti myös fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn.

Heikkisen ym. (2013) mukaan sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa lisäksi se, millaisia osallistumismahdollisuuksia ja palveluja yhteiskunta ja ympäristö tarjoavat. Yhteiskunta odottaa yksilön toimivan yhteiskunnan arvojen, normien ja kulttuurin mukaisesti. Lisäksi se odottaa, että yksilö toimii aktiivisesti yhteiskunnan ja sen eri yhteisöjen jäsenenä. Toivottavaa on, että yksilö vaikuttaa kaikkia koskeviin, yhteisiin asioihin. Sosiaalisella toimintakyvyllä onkin merkittävä rooli yksilön yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimijuuteen. (Heikkinen ym. 2013, 285-286.)

Sosiaalinen eristäytyminen ja roolimenetykset ovat merkkejä ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn haasteista. Monelta ikääntyneeltä saattaa puuttua elämästään luotettava ihminen tai hänellä ei ole juuri lainkaan sosiaalisia kontakteja. Riskitekijä on yksin asuminen. Yksinäisyys on yksi merkittävimpiä sosiaalisia haasteita ikääntyneiden keskuudessa. Kyseessä on subjektiivinen kokemus eikä sille ole tämän takia olemassa yhtä oikeaa selittäjää. Se voi olla seuraus heikentyneestä sosiaalisesta toimintakyvystä tai voi johtaa sen heikkenemiseen. Yksinäisyyteen vaikuttavat myös yksilön persoonallisuuden piirteet, erilaiset tilannetekijät tai molemmat. Yksinäisyys voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista. (Heikkinen ym. 2013, 288-289.)

3.3.3 Toimintakyvyn ylläpitäminen

Harrastukset ovat yksi tekijä, mikä ylläpitää ja lisää ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä. Hyviä psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia harrastuksia ovat muun muassa erilaiset tulkintaa ja luovuutta vaativat kulttuuriset harrastukset, käden taitoja kehittävät harrastukset sekä erilaiset luontoharrastukset, kuten metsästys, kalastus, sienestys ja marjastus. (Heikkinen & Marin 2002, 132-133.) Hirsiaho & Ruoppila (2001) toteuttivat Jyväskylässä Ikivihreät -tutkimuksen ikääntyneille jyvaskyläläisille miehille ja naisille. Tutkimuksen mukaan suosituimpia harrastuksia ikääntyneiden keskuudessa olivat esimerkiksi television katseleminen, lyhyiden retkien tekeminen, käsityöt ja kalastus. Metsästys lukeutui harvinaisiin tai erittäin harvinaisiin harrastuksiin. Tutkimukseen vastanneet kokivat metsästyksen olevan miehinen harrastus, mitä harrastetaan erityisesti maaseudulla asuvien miesten keskuudessa.

Vanhuudessa on paljon positiivisia puolia ja voimavaroja, mitkä ylläpitävät psyykkistä hyvinvointia. Heimosen & Pajusen (2012, 47) mukaan 2000-luvulla on sovellettu voimaantumisen, empowerment käsitettä, enenevästi myös vanhustyön osalta. He ovat sitä mieltä, että ikääntyneiden on voitava osallistua itseään koskevien toimintakäytäntöjen suunnitteluun ja toimeenpanoon omien voimavarojensa ja valmiuksiensa puitteissa heidän oman psyykkisen hyvinvointinsa edistämiseksi. Olisi hyvä selvittää esimerkiksi sitä, millaisia palveluita tai aktiviteetteja ikääntyneet haluaisivat.

Sosiaalista toimintakykyä edistää ikääntyneen oma aktiivisuus ja osallistuminen erilaisiin toimintoihin (Heikkinen ym. 2013, 289). Jokainen ihminen on kuitenkin yksilöllinen, eivätkä kaikki nauti osallistumisesta ja aktiivisuudesta. Yhtä lailla ikääntynyt voi viettää hyvää ja onnellista vanhuutta esimerkiksi itsekseen lukien, musiikkia kuunnellen tai yksikseen luonnossa liikkuen. Heikkinen ym. (2013, 289) toteavatkin, että ikääntynyt voi kokea yksinäisyyden ja erillisyyden tunteita tai irtautua yhteiskunnasta yhä enemmän, mikäli hänet pakotetaan jatkuvaan vuorovaikutuksessa olemiseen muiden ihmisten kanssa.

3.3.4 Yhteisöllisyys

Saaren (2011, 288) mukaan keskeinen osa ihmisen hyvinvointia ovat yhteisölliset suhteet. Erik Allardtin hyvinvointiteorian mukaan hyvinvoinnin osatekijät ovat elintaso (having), yhteisyys-suhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being.) Yhteisö-käsitteellä tarkoitetaan ihmisten välistä vuorovaikutusta tai ihmisryhmiä, joiden jäsenillä on jotakin yhteistä (Saari 2011, 292). Hyypä (2005, 21) kuvaa länsimaisen yhteisöllisyyden näkökulmaa yksilökeskeiseksi ja itämais-ta yhteisökeskeiseksi. Yhteisön taustakulttuuri näkyy sen jäsenten ajattelussa ja käyttäytymisessä. Yhteisöllisyyden ajatellaan usein olevan menneisyyden ajan käsite, jolle ei ole enää sijaa nyky-yhteiskunnassa. Ihminen on luonnostaan sosiaalinen olento, joka hakeutuu tietoisesti lähelle muita ihmisiä saaden heistä toimintavoimaa. Toimintavoimasta käytetään myös

nimitystä sosiaalinen pääoma tai sosiaalinen tuki. Näiden on katsottu olevan yksi yhteiskunnan luottamuksen lähteistä. Yhteisöllisyys on saanut uusia muotoja ja kanavia, joista voidaan käyttää käsitettä uusyhteisöllisyys. Vaikka toisin väitetään, yhteisöllisyys elää ja jopa vahvistuu. (Pohjola 2015, 15.)

Sosiaalinen pääoma perustuu sosiaalisiin verkostoihin, normeihin ja luottamukseen. Niillä on kykyä edistää verkoston jäsenten välistä yhteistoimintaa, resurssien hyödyntämistä ja toimintojen yhteensovittamista. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan sosiaalisista suhteista saatavia voimavaroja. Sosiaalinen tuki edistää terveyttä ja ehkäisee stressiä. Sosiaalisten suhteiden merkitys ihmisen terveyteen on ollut tutkijoiden mielenkiinnon kohteena jo 70-luvulta lähtien. On esitetty, että sosiaaliset suhteet vaikuttaisivat immunologisten ja neuroendokriinisten toimintajärjestelmien kautta ihmisen sairastumisalttiuteen. (Vahtera & Uutela, 1994.)

Ihmisen kehitys ei pysähdy vanhuudessa, se jatkuu läpi koko elämän. Kehitys ei ole merkityksellistä vain ihmiselle itselleen, se vaikuttaa myös hänen ympärillään oleviin yksittäisiin ihmisiin ja yhteisöihin. Ikääntynyt voi siirtää tuleville sukupolville arvokasta tietoa ja taitoa, kulttuuria, arvostuksia ja asenteita, uskomuksia ja perinteitä, viisautta sekä aineellista hyvää. (Nurmi ym. 2014, 303-304.) Saaren (2011, 290) mielestä yhteisöihin kuuluminen on tärkeää, sillä yhteisöt ja yhteisöllisyys nähdään ja koetaan yhtenä hyvän elämän perustana. Ikääntynyt on yhtä lailla osa erilaisia yhteisöjä kuin nuorempikin väestö. He voivat kuulua muun muassa perheeseen, erilaisiin harrastuspiireihin, palveluasumisen yhteisöön sekä laitostyhteisöön. Kyky toimia erilaisten yhteisöjen jäsenenä edellyttää tietynlaista sosiaalista toimintakykyä. Ikääntyneen tulisi suoriutua häneen kohdistuvista vaatimuksista ja odotuksista. (Heikkinen ym. 2013, 288.)

Yhteisön muodostavat sosiaalinen verkosto ja vuorovaikutussuhteet. Yhteisöllisyyden muodostumisen kannalta on tärkeää, että yksilö tuntee itsensä ryhmään kuuluvaksi, kokee samankaltaisuuden tunteita ja sosiaalista hyväksyntää. Olennaista on yhteisön jäsenten keskinäinen luottamus sekä sitoutuminen. Hyväksyvässä yhteisössä ikääntyneellä on mahdollisuus löytää menetettyjen roolien tilalle uusia, merkityksellisiä rooleja ja uudenlainen sosiaalinen asema. Yhteisöihin kuuluminen mahdollistaa ikääntyneelle yhteiskuntaan kiinnittymisen tai siinä pysymisen. Sosiaalinen sitoutuminen edistää hyvinvointia muun muassa lisäten arvostuksen tunnetta, yhteenkuuluvuutta ja kiintymystä. (Heikkinen ym. 2013, 288-290.)

3.4 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Suomen luonto on rikas ja monipuolinen kaikkine vesistöineen ja alueellisine vaihteluineen. Se tarjoaa paljon mahdollisuuksia erilaisille luontokokemuksille ja on helposti kaikkien hyödynnettävissä. Suomalaisilla on syntyjään vahva luontosuhde. (Wahlström 2006, 153.) Suomalaisen luonnon monipuolisuus ja Suomen ilmaston neljä vuodenaikaa tarjoavat runsaasti erilai-

sia harrastusmahdollisuuksia kaikille mieltymysten mukaan. Luonto ja ulkoilu kuuluvat vahvasti suomalaiseen elämäntapaan, mutta harvoin enää liikumme luonnossa työn puolesta. Luonnon merkitys vapaa-ajan ympäristönä on korostunut. Monille tärkeä osa metsistä ja luonnosta saatavasta hyvinvoinnista tulee tänä päivänä niiden aineettomista hyödyistä. (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 6.) Luonnon kokeminen, rauhallinen ja rentouttava vihreä ympäristö tai itsensä haastaminen luontoon liittyvien ulkoiluaktiviteettien kautta ovat asioita, mitkä tuottavat ihmisille hyvinvointia (Kurttila, Sievänen, Tuulentie & Tyrväinen 2015, 21, 9).

Luonnolla on lukemattomia erilaisia terveysvaikutuksia ja pelkästään luonnon katselemisen on todettu olevan hyväksi ihmisille (Wahlström 2006, 65). Luonnossa oleilu ja sen tarjoamat elämykset kohottavat mielialaa ja auttavat palautumaan stressistä. Luontoharrastukset koetaan virkistävämpinä kuin monet muut vapaa-ajan harrastukset. Luonnossa ulkoilun määrän on todettu lisäävän elpymiskokemuksia ja sitä kautta ihmisen emotionaalista eli tunne-elämän hyvinvointia. Luontoympäristössä oleskelulla on lisäksi tutkittuja fysiologisia vaikutuksia. (Kurttila ym. 2015, 49.) Tutkimuksissa on todettu, että se vaikuttaa sydämen sykkeeseen ja ihon sähkövälityskykyyn, alentaa verenpainetta sekä vähentää lihasjännitystä ja stressihormonien tasoa (Wahlström 2006, 65; Lee ym. 2012, Tsunetsugu 2013, ks. Kurttila ym. 2015, 50).

Luonto tarjoaa elämyksiä ihmisen kaikille eri aisteille värien, muotojen, materiaalien, maku- ja tuoksu- ja äänen avulla. Metsää pidetään tämän multisensorisen vaikuttavuutensa takia hoitavana ympäristönä (Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 7-11). Erja Rappen (2005, 29) mukaan kasvit ja niiden tuoksut herättävät muistoja, aistikokemuksia, tunteita sekä palauttavat tunnemuistoja lapsuudesta. Luonnon on todettu edistävän sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Luonnosta saatavat hyvinvointihyödyt ovat monen osatekijän summa. Ulkoilukokemukseen vaikuttavat ympäristön laatu, koettu esteettisyys, turvallisuus ja kiinnostavuus. Ulkoiluympäristön olosuhteet, kuten sää, valon määrä, ilmanlaatu ja lämpötila sekä melu vaikuttavat myös hyvinvointihyötyihin. Yksi hyvinvointia selittävä tekijä liittyy sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Useat ulkoilu- ja luontoharrastukset mahdollistavat sosiaalisten suhteiden hoitamisen. Luonnossa voi viettää aikaa jo ennestään tuttujen, kuten ystävien ja perheen kanssa tai tutustua uusiin ihmisiin. Yhtä lailla ne antavat mahdollisuuden vetäytyä sosiaalisista vuorovaikutussuhteista. Oma arjen ollessa kovin hektistä, voi ottaa aikaa ihan vain itselleen. Suomalaiset kokevat metsän olevan virkistysympäristöistä toivotuin ja jossain suhteessa jopa ylivertainen verrattuna muihin luontoympäristöihin. (Kurttila ym. 2015, 51-55.)

Suomessa sekä ulkomailla luontoympäristöjen vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen on tunnistettu yhdeksi terveyden edistämistyön tavoitteeksi. Erilaisia luontoalueita pidetään terveydenhuollon voimavarana. Metsien tuottamat terveys- ja hyvinvointihyödyt vastaavat ikääntyvän ja kaupungistuvan väestön terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen liittyviin haasteisiin. (Kurttila ym. 2015, 56-57.) Kurttilan ym. (2015, 33) mukaan ulkoilupolitiikassa voidaan aset-

taa tavoitteeksi, että kaikilla väestöryhmillä olisi tasapuoliset mahdollisuudet ulkoiluun ja sitä kautta saataviin hyvinvointihyötyihin. Korhosen & Liski-Markkasen (2013, 5) mukaan luonnossa oleskelu tai sen kokeminen on merkityksellistä etenkin ikääntyneille ihmisille. Luonnon tarjoamien fyysisten hyvinvointivaikutusten lisäksi sillä on monia myönteisiä vaikutuksia mielenterveydelle. Luontokokemusten on koettu parantavan ikääntyneiden elämänlaatua.

Ihmisten ulkoilu- ja harrastuskäyttäytymiseen vaikuttavat muun muassa elämäntavat, elämäntyyli, yksilön sosioekonominen asema, sukupuoli, ikä sekä elämänkaari. Ihmisen elämänkaari on jokaisen kokema kehityskulku lapsuudesta vanhuuteen. Sitä rytmittää useimmille samantyyppiset elämäntapahtumat. Elämänkaaren vaikutus näyttäytyy ulkoiluharrastuksissa. Nuorella voi esimerkiksi olla hyvät fyysiset voimavarat, mutta häneltä ei välttämättä löydy riittävästi taitoja. Ikääntyneellä henkilöllä voi puolestaan olla hyvät taidot, mutta fyysiset voimavarat eivät enää mahdollista harrastamista. (Kurttila ym. 2015, 22-23.) Ikääntyessä ja fyysisen toimintakyvyn heiketessä ympäristön vaikutus mielialaan korostuu (Kinnunen 2012, ks. Korhonen & Liski-Markkanen 2013, 7).

Lähiluonnolla ja erilaisilla luontokokemuksilla on merkitystä ikääntyvän väestön toimintakyvyn ylläpitämisessä. Ikääntyneiden osuus ulkoilua harrastavista on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Monet ulkoiluharrastukset edistävät ikäihmisten toimintakykyä. Ikääntyneiden liikuntakyvyn ja itsenäisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi onkin tärkeää, että heidän ulkoilumahdollisuuksiaan tuetaan. (Kurttila ym. 2015, 33.)

3.5 Metsästys hyvinvointia tukevana harrastuksena

Metsästys on yksi perinteisistä luontoharrastuksista Suomessa. Metsästys- ja eräkuulttuurilla on maassamme pitkät perinteet (Saari 2013, 26). Lehiköisen (2007, 10) mielestä meille suomalaisille metsästyksen merkitystä kuvaa sen jatkuvuus. Suomalaisille perheille metsästys oli pitkään lähes elinehto, sillä erällä käytiin ravinnon ja turkisten vuoksi (Metsästys 2015). Lehiköinen (2007, 10) toteaa, että jo kivi- ja rautakaudella Suomessa on eletty pääasiassa metsästyksen ja keräilytalouden varassa. Vasta pronssikaudella alkanut maanviljelyksen kehittyminen toi osalle maamme varhaisista asukkaista vaihtoehtoisen elannon. Riistaresurssien hyödyntämisen lisäksi metsästys on ollut oleellinen osa asukkaiden elämäntapaa ja identiteettiä. Vasta 1800-1900-lukujen taitteessa metsästyksestä alkoi muodostua harrastus enemmistölle sitä harjoittavista (Lehiköinen 2007, 11).

Metsästyksen ja eränkävyn luonne on vuosien saatossa muuttunut. Harrastus on levinnyt laajalti, eikä kyseessä ole enää pelkästään maaseutujen paikallisyhteisöjen harrastus. Monista muista maista poiketen, metsästys on maassamme sosiaalisesta asemasta riippumaton harrastus. Kuten tuhansia vuosia sitten, luonnonvarainen, vapaana oleva riista on edelleen pääasiallinen pyynnin kohde tänäkin päivänä. Metsästyksessä jo silloin käytössä ollut kestävä käytön

periaate jatkuu edelleen. Saalistettavia lajeja pyritään hyödyntämään niin, ettei kanta joudu uhanalaiseksi. Näin ei aina ole ollut, sillä eläinlajien jaottelu hyödyllisiin ja haitallisiin, sekä maanviljelyksen lisääntymisen seurauksena osa lajeista metsästettiin lähes sukupuuttoon tai niiden elinmahdollisuudet kaventuivat. Sen seurauksena 1800-luvun lopulla alettiin puhua metsästysrajoituksista ja riistanhoidosta. Nykyisin puhutaan tieteeeseen perustuvasta riistanhoidosta. (Lehikoinen 2007, 10-12, 40.)

Kulttuurisena ilmiönä metsästyseuratoiminta on varsin nuori. Ensimmäiset metsästyseurat on perustettu vasta reilu sata vuotta sitten. (Kairikko 2006, ks. Saari 2013, 26.) Metsästyseurat ovat niitä harvoja maaseutujen yhteisöjä, joita tänä päivänä on jäljellä. Niissä on kuitenkin havaittavissa jonkinasteista hiipumista. Kaupungistumisen seurauksena maaseudun väestön väheneminen näkyy metsästyseurojen jäsenistössä niin sanottuna ukkoontumisena. (Saari 2013, 1.) Yhä useammat metsästäjistä asuvat nykyään kaupungeissa. Suomalainen metsästäjäkunta on yksilöllisesti ja yhteiskunnallisesti aiempaa paljon moniaineksisempi. Kyseessä on silti suosittu ja yleisesti hyväksytty laajojen kansanosien harrastus, mihin käytetään paljon aikaa ja rahaa. (Hiedanpää, Pellikka & Soini 2014, 6; Saari 2013, 29.) Vuonna 2015 metsästyskortin lunastaneita henkilöitä oli yhteensä noin 300 000 eli saman verran kuin vuonna 2016 (Metsästäjien määrä pysynyt muuttumattomana 2016).

Metsästystä ei voida verrata muihin luontoharrastuksiin, kuten esimerkiksi retkeilyyn, mikä kuuluu jokamiehen oikeuksiin. Metsästys on tänä päivänä tarkkaan säänneltyä ja organisoitua toimintaa. Metsästys edellyttää harrastajaltaan metsästyslain 615/1993 mukaisia voimassa olevia lupia, kuten metsästyskorttia ja aseenkantolupia. Lisäksi se vaatii alueen, missä henkilöllä on oikeus metsästä. (Saari 2013, 1, 30.) Metsästyksen harjoittamisesta, pyyntiajoista, metsästysoikeudesta, metsästystavoista, riistanhoidosta ja rauhoitusajoista, rauhoittamattoman riistaeläimen pyynnistä, koiran pitämisestä ja muista metsästyksen liittyvistä säädöksistä säädetään metsästyslaissa (Metsästyslaki 615/1993). Metsästysasioiden ylimpänä hallin-toelimenä ja viranomaisena toimii Maa- ja metsätalousministeriö.

3.5.1 Metsästyksen hyvinvointivaikutukset

Metsästyksen yhteiskuntatieteellinen ja sosiologinen tutkimus on ollut Suomessa melko vähäistä, vaikkakin joitain tutkimuksia on tehty. ”Terveyttä ja hyvinvointia valtion mailta - tarkastelussa metsästäjät ja kalastajat” on metsähallituksen teettämä tutkimus, missä arvioitiin metsästyksen ja kalastuksen vaikutuksia ihmisen sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tutkimus on julkaistu syksyllä 2014 ja se on ensimmäinen suomalainen tutkimus, missä tutkitaan metsästyksen ja kalastuksen hyvinvointivaikutuksia. Tutkimuksen kohde-ryhmänä olivat valtion alueille vuonna 2013 metsästys- tai kalastusluvan hankkineet henkilöt. (Kaikkonen & Rautiainen 2014, 4.)

Metsähallituksen teettämässä tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella eränkäynti tuottaa kansalaisille sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä hyvinvointivaikutuksia. Metsästäjistä sosiaalinen hyvinvointi lisääntyi 89 prosentilla, psyykinen hyvinvointi 93 prosentilla ja fyysinen hyvinvointi 92 prosentilla. Tulosten perusteella voidaan todeta, että metsästäjien kokonaishyvinvointi lisääntyi. Näistä mitattavista hyvinvoinnin osa-alueista psyykinen hyvinvointi sai korkeimmat arvot. Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisessä ei havaittu suuria eroja eri aineistojen välillä. Koettu fyysinen hyvinvointi oli puolestaan metsästäjille suurempaa. Miesten osuus otannassa oli suuri. Heidän kokemansa hyvinvointivaikutusten lisääntyminen oli kuitenkin hieman naisia vähäisempää kaikilla osa-alueilla. Analyysin perusteella vanhin ikäryhmä ei kokenut hyvinvointinsa lisääntyneen samoissa määrin, kuin nuoremmat ikäryhmät. Tämä selittyy ehkä sillä, että he eivät koe vapaa-aikaa yhtä arvokkaaksi kuin työikäiset. (Kaikkonen & Rautiainen 2014, 4-25.)

Metsähallituksen teettämässä tutkimuksessa (Kaikkonen & Rautiainen 2014, 25) sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta kavereiden tai muiden ihmisten seura näyttäytyy tärkeänä tekijänä. Vastaajista suurin osa matkasi ryhmissä ja yksin liikkuvia oli alle viidennes kaikista vastanneista. Monille metsästys on hyvin sosiaalinen harrastus ja tätä tukee myös tutkimuksessa saadut tulokset. Sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi metsästys tukee huomattavasti myös fyysistä hyvinvointia. 1990-luvulla tehdyn kyselyn mukaan metsälle lähtemisen ensisijaiseksi syyksi metsästäjät olivat esittäneet luonnosta saatavat elämykset. Kyselyn mukaan luonto on tärkeä osa elämäntapaa niin kaupungeissa kuin maaseuduilla asuville metsästäjille. Muita syitä, miksi ihmiset hakeutuvat metsälle ovat halu tuntea eläimet ja luonto, rentoutuminen ja arjesta irtaantuminen sekä yhdessäolo muiden metsästäjien kanssa. (Ermala & Leinonen 1995 ks. Saari 2013, 30.) Hiedanpään, Pellikan & Soinin (2014, 16) tekemän ”Metsästys ja moraali-talous” -tutkimuksen mukaan metsästys on tuottanut Suomessa riistan lisäksi paikallisten metsästysseurojen jäsenille myös hyvinvointia monessa suhteessa.

3.5.2 Hirvenmetsästyksen erityispiirteet

Hirvi on ollut yksi tärkeä elannon lähde jo maamme varhaisille asukkaille. Kyseessä on suurin riistaeläimemme, millä on myös mytologinen merkitys. Se on yksi yleisin ja tunnistettavin eläin Suomesta löytyneissä muinaisissa kalliomaalauksissa ja eläinpääesineissä. Näistä kalliomaalauksista on tehty monenlaisia tulkintoja, mitkä liittyvät hirven pyyntiin ja sen merkitykseen. Tutkijat ovat puhuneet pyyntimagiasta ja šamanismista. On ajateltu, että maalauksia ja kiviesineitä on tehty ehkä siksi, että niiden on ajateltu vaikuttavan pyyntionneen. Hirviä kuvaamalla on kenties tehty varaus, että maalatut hirvet olivat ikään kuin tilattuja metsästystä varten. Šamanismista puhuttaessa on puolestaan ajateltu, että kuvat ja eläinpääveistokset edustaisivat šamaanin sielunelämää tai vaihtoehtoisesti eläinhahmoista šamaania. On myös arveltu olevan klaaneja, joilla jokaisella on tunnuksenaan jokin eläinhahmo. Tutkijat ovat todenneet, että oli tulkinta tai maalausten tarkoitus mikä tahansa, maalaukset ja eläinpää-

esineet osoittavat tekijöidensä tunteneen hyvin riistaeläintensä ulkomuodon, käytöksen ja elintavat. (Lehikoinen 2007, 31-37.)

Hirvenmetsästyksessä on käytetty vuosien saatossa monia eri pyyntitapoja. Monet pyyntitavoista ovat olleet riippuvaisia vuodenaajoista. Pyyntitapoihin on vaikuttanut olennaisesti metsästettävän lauman koko, maasto ja kasvillisuus. Onnistunut hirvenpyynti on vaatinut metsästäjiltä tietoa lajin käyttäytymisestä, kuten hirvieläinten käyttämistä kulkureiteistä. Kulkureiteille rakennettiin erilaisia ansoja ja kaivettiin ansakuoppia, mitkä naamioitiin. Näin eläimet kulkivat ansoihin luonnostaan. Vaihtoehtoisesti niitä saatettiin ohjata ansoihin erilaisilla puilla rakennelmilla. Ansakuoppien kaivaminen sekä muiden pyyntirakenteiden ja ansojen tekeminen olivat yhteistyötä vaativia toimintoja. Hirvenmetsästyksessä on käytetty lisäksi erilaisia aseita, kuten nuolia, keihäitä ja myöhemmin tuliaseita. Eläimiä on houkuteltu ravinnolla, naamioitumalla, matkimalla eläimen kutsuääntä ja joskus on pyydystetty jopa elävä yksilö houkuttimeksi. Ajometsästys on ollut myös suosiossa ja koirien käyttö metsästyksessä on lisääntynyt huomattavasti. (Lehikoinen 2007, 63-67.)

Hirven suosiota saaliseläimenä selittää varmasti sen suuri koko (Lehikoinen 2007, 67). Siitä saatavasta lihasta ja muista hyödykkeistä riittää jaettavaa useammalle. Ratkaisevaa hirvenmetsästyksessä saaliin saamisen kannalta on, kuinka metsästykseseen osallistuva pyyntiryhmä toimii. Ratkaisevia tekijöitä jahdin onnistumisen kannalta on se, kuinka pyyntiryhmä viestii keskenään, tuntee lajin käyttäytymisen, maastot sekä pyyntimenetelmät. Mielestämme silläkin on merkitystä, kuinka sitoutuneita ja motivoituneita ryhmän jäsenet ovat. Kyse on seurumetsästyksessä, minkä jäsenillä on kaikilla yhteinen päämäärä. Jahdin onnistumiseksi ja metsästystovereiden turvaamiseksi, jokaisen on tärkeää toimia yhteisten pelisääntöjen mukaan.

Nykyisin hirvenmetsästys on yksi metsästysseurojen näkyvimpiä toimintamuotoja. Riistasaaliin lisäksi sillä on taloudellista merkitystä muun muassa taimikkotuhojen ja tieliikenneonnettomuuksien ehkäisyssä. (Petäjistö 2002; Petäjistö ym. 2004, ks. Saari 2013, 33.) Toistaiseksi hirvikannan säätely on ollut täysin metsästysseurojen työn varassa. Suomessa hirvenmetsästys ja itse jahti ovat tarkoin säänneltyä ja organisoitua toimintaa. Jotta hirvenmetsästyksen toteuttaminen olisi turvallista, se edellyttää kaikilta jahtiin osallistuvilta sääntöjen noudattamista. Metsästykselle valitaan seuran jäsenten keskuudesta metsästyksen johtaja. Metsästyksen johtajalla on lakisääteinen vastuu sääntöjen noudattamisesta. (Metsästyslaki 615/1993.) Hirvenmetsästystä voidaan pitää miehisenä metsästysmuotona. Vaikka naismetsästäjien määrä onkin lisääntynyt, heitä kiinnostaa mahdollisesti enemmän muut metsästysmuodot. (Koskela & Nyberg 2002, Selby ym. 2005 ks. Saari 2013, 33.)

Metsästysseurat ja hirviporukat toimivat yhteisen päämäärän saavuttamiseksi, noudattamalla ryhmän edellyttämiä sääntöjä ja tapoja. Hirvenmetsästyksessä esiintyvä yhteisöllisyys ja ryhmädynamiikka sekä siellä vallitsevat säännöt ja tavat juontavat osittain juurensa jo tuhansien vuosien takaa. Lehikoisen (2007, 9-10) mukaan esimerkiksi hirviporukoiden saaliin jakamisessa kunnioitetaan edelleen vanhoja tapoja. Saaliseläimen käsitellyn kallon tai sarvien eli trofeen ripustaminen seinälle muistuttaa muinaisista metsästyksen liittyvistä rituaaleista. Hänen mukaansa nykyisessä metsästyslainsäädännössäkin on yhä tapaoikeuden piirteitä: Esimerkiksi maanomistuksen ja metsästysoikeuden välinen suhde on peräisin jo keskiajalta, ellei kauem- paakin menneisyydestä. (Lehikoinen 2007, 9-10.)

Monissa seuroissa hirvenmetsästyksen on nykyisin sopeutettu seurojen jäsenten ikääntymiseen. Pyynti tapahtuu monesti koirien avulla, eikä perinteistä ajoketjumetsästystä tai muita vanhoja pyyntimenetelmiä enää suosita. Metsästysalueiden läheisyyteen pääsee helposti autolla eikä passipaikalle siirtyminen vaadi kovinkaan fyysisiä ponnisteluja. Hirvenmetsästyksen mahdollistaa mukana olon, vaikka fyysinen toimintakyky olisikin heikentynyt. Tämän on todennut tutkimuksessaan myös Saari (2013, 72). Ikääntymistä ei voida pitää esteenä metsästysharrastukselle, mutta ikääntymisen tuomat terveyden ja toimintakyvyn haasteet saattavat aiheuttaa sen, että metsästysharrastuksesta joudutaan luopumaan. Monilla vuosia jatkunut harrastus saattaa menettää mielekkyytensä, jos ampumakoheet epäonnistuvat, eikä pyyntiin ole sen vuoksi enää lupaa. (Saari 2013, 72.)

3.6 Aikaisempia tutkimuksia ja kirjallisuutta

Korhosen ja Liski-Markkasen (2013) tutkimuksessa ”Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä” selvitettiin, kuinka metsää voidaan hyödyntää ikääntyneiden hyvinvointia tukevilla hoiva- ja virkistyspalveluissa. Tutkimuksessa kartoitettiin metsän ja luontoympäristön tarjoamia mahdollisuuksia ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Maaseutumatkailualan opiskelijat olivat suunnitelleet yhdessä TTS:n erä- ja luonto-oppaan kanssa erilaisia elämyksellisiä palvelutuotteita ikääntyneille. Tutkimuksesta selvisi, että ikääntyneiden luontoon ja metsään pääsyä pidettiin tärkeänä: Jo pelkästään luonnossa oleskelu tuottaa mielihyvää. Luonnolla todettiin olevan merkittävä vaikutus ikääntyneiden toimintakyvyn ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämisessä.

”Terveyttä ja hyvinvointia valtion mailta -tarkastelussa metsästäjät ja kalastajat”, on metsähallituksen teettämä tutkimus, missä arvioidaan metsästyksen ja kalastuksen vaikutuksia ihmisen sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Kyseessä on ensimmäinen suomalainen tutkimus, missä tutkitaan metsästyksen ja kalastuksen hyvinvointivaikutuksia. Tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella eränkäynti lisää kokonaisvaltaisesti yksilön hyvinvointia. Mitattaessa hyvinvoinnin eri osa-alueita, psyykkisen hyvinvoinnin koettiin lisääntyneen eniten. (Kaikkonen & Rautiainen 2014.)

Teoksessa ”Yhteistyöllä hyvinvointia. Järjestöjen välinen ja järjestö-kuntayhteistyö hyvinvoinnin lisääjänä”, Karttunen, Kettunen & Piirainen (2013) käsittelevät muun muassa järjestöjen roolia hyvinvointipalveluiden tuottamisessa ja kehittämisessä sekä kuntien ja järjestöjen välisen yhteistyön hyötyjä. Kunnat mielletään järjestelmälähtöisiksi ja järjestöt enemmän ihmislähtöisiksi. Molemmilla tahoilla on omat vahvuutensa ja niiden yhdistämisellä on mahdollista lisätä hyvinvointia ja tukea palveluiden kehittämistä. Teos auttoi vahvistamaan näkemystämme järjestöyhteistyön hyödyistä ja tarpeellisuudesta.

4 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Yksi tärkeimpiä motiiveja tämän opinnäytetyön taustalla oli henkilökohtainen huolestamme ikääntyneen väestön luontovajeesta. Kaipaamme erityisesti kohtuullisen toimintakyvyn omaaville ikääntyneille miehille suunnattua luonnossa tapahtuvaa toimintaa. Olemme huolissamme siitä, että nykypäivänä ikääntyneet vieraantuvat luonnosta yhä enemmän. Moni ikääntynyt joutuu muuttamaan esimerkiksi haja-asutusalueilta kaupunkien keskustoihin palvelujen perässä. Yksilökeskeisyyden seurauksena ikääntyneiden asema yhteiskunnassa on muuttunut: Sukupolvet eivät enää asu saman katon alla ja yhteisöllisyys on vähentynyt. Nykyään sukulaiset ja perheenjäsenet eivät auta toisiaan samalla tavalla kuin ennen. Välimatkat ovat pidentyneet ja yhteydenpito vähentynyt. Ikääntyneet jäävät helposti yksin, kun omat lapset elävät kiireistä työ- ja perhe-elämää ja osa läheisistä on kuollut. Yksinäisyyttä pidetään yhtenä merkittävimmistä sosiaalisista haasteista ikääntyneiden keskuudessa (Heikkinen ym. 2013, 288).

Mielestämme suurin osa ikääntyneistä joutuu luopumaan monista aktiviteeteista heikentyneen toimintakyvyn takia. He eivät välttämättä enää pärjää niissä yksin. Ajattelemme, että luonto on ollut kohderyhmämme edustajille tärkeä elementti. Moni on joutunut luopumaan siitä toimintakyvyn heikennyttyä. Ikääntyneiden hyvinvointia tukevat palvelut voisivat mielestämme sisältää monipuolisemmin erilaista toimintaa. Palveluiden sisältöön vaikuttavat ratkaisevasti voimassa olevat resurssit. Sote-uudistuksen seurauksena ikäihmisten palveluista ollaan todennäköisesti leikkaamassa lisää. Halusimme selvittää, onnistuuko yhteistyö kolmannen sektorin toimijan, kuten metsästysseuran kanssa. Tavoittelimme myös uudenlaista toimintamallia, jota voisi hyödyntää ikääntyneiden hoitohenkilöstön työkaluna.

Koska ihminen on fyysinen, psyykinen, sosiaalinen sekä henkinen olento, tulee hänen toimintakykyään arvioitaessa ottaa huomioon nämä kaikki osa-alueet. Toiminnallista osuutta suunnitellessamme olemme huomioineet pääasiassa kolmea jo aiemmin mainitsemaamme osaa aluetta ihmisen olemuksesta, vaikka henkinen puoli liittyykin vahvasti luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Suorittaessamme tutkimusta osallistujien kokemuksista, perustimme kysymyksemme holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti.

5 Seniorijahdin suunnittelu ja toteutus

Pohdimme monia asioita, joita halusimme selvittää tutkimuksellamme. Ensimmäinen mieltämme oli, saisimmeko yhteistyökumppaneita lähtemään mukaan suunnittelemaamme toimintaan, mitä toiminnan toteuttamisen kustannukset olisivat ja olisiko esimerkiksi metsästysseura kolmannen sektorin toimijana sopiva yhteistyökumppani ikäihmisten palveluita järjestettäessä. Mietimme, lähtisivätkö ikäihmiset mukaan tähän hankkeeseemme ja soveltuuko se heille.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

- Miten senioreille järjestetyn hirvijahdin osallistujat sekä yhteistyökumppanit kokivat toiminnan?
- Miten toiminta tukee ikääntyneiden miesten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä osallistujien ja yhteistyökumppaneiden mielestä?
- Voisiko metsästysseura kolmannen sektorin toimijana olla osallistujien ja yhteistyökumppaneiden mielestä sopiva yhteistyökumppani ikäihmisten palveluita järjestettäessä?

5.1 Toiminnallisen osuuden suunnittelu

Toteutimme Päiväkeskus Pihlajan miesryhmälle esittelyn tapahtumasta etukäteen perjantaina 14.10.2016. Esittäydymme ja kerroimme ideastamme miesryhmän jäsenille. Kerroimme, että kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, minkä tarkoituksena on selvittää, kuinka tällainen toiminta sopii ikääntyneille ja lisääkö hirvihahtiin osallistuminen ikääntyneiden hyvinvointia ja toimintakykyä. Haastattelimme heitä samalla kertaa ja selvitimme heidän harrastustaustaan sekä kiinnostustaan osallistua suunnittelemaamme toimintaan. Toteutimme haastattelun vapaamuotoisena ryhmähaastatteluna.

Samalla tapaamisella kävimme päiväkeskuksen työntekijöiden kanssa läpi tapahtuman kulkua ja käytännön järjestelyihin liittyviä asioita. Huomioon otettavia asioita olivat muun muassa turvallisuus, miesten yksilölliset toimintakyvyn rajoitteet ja käytössä olevat apuvälineet, mahdolliset lääkitykset, ruoka-aineallergiat sekä aikataulu. Sovimme päiväkeskuksen työntekijöiden kanssa, että seniorit saapuvat päiväkeskuksen organisoimalla yhteiskuljetuksella metsästysseuran majalle. Tapahtuman aikana miesryhmän jäsenten vakuutuksista tapaturmien varalta vastaa Lopen kunta.

Tapasimme Etelä-Lopen Eränkävijöiden puheenjohtajan ja hirvipäällikön noin kuukautta ennen tapahtumaa. Metsästysseura lupautui järjestämään hirvijahdin, antamaan metsästysma-

jansa ja sen yhteydessä olevan kodan tapahtuman käyttöön. He halusivat myös tarjota eräta-
pahtumaan soveltuvan aamupalan ja lounaan senioreille sekä muille tapahtumaan osallistuvil-
le henkilöille. Kävimme heidän kanssaan läpi käytännön järjestelyjä ja suunnittelimme päivän
aikataulun. Arvioimme yhdessä tapahtumaan osallistuvien henkilöiden määrän ja sen mukaan
suunnittelimme päivän tarjoilut ja niiden toteutuksen. Tarjoiluista lupautui vastaamaan pai-
kallinen naishenkilö. Muita etukäteen huomioitavia käytännön asioita olivat kodan lämmitys,
jahtialueiden ja passipaikkojen suunnittelu, tapahtuman turvallisuus ja ensiapuvalmius, kulje-
tukset tapahtumapaikalle ja passipaikoille, säännösten mukainen huomiovarustus ja varustei-
den hankinta, ikääntyneiden miesten toimintakyvyn huomioiminen liikkumisen suhteen ja
mahdolliset apuvälineet, tapahtuman dokumentointi, puheet ja esittelyt.

Suunnittelimme tapahtuman alkavaksi yhteisellä aamupalalla Etelä-Lopen Eränkävijöiden
kodalla. Aamupalan ja tervetuloitotusten yhteydessä metsästysseura saa esitellä lyhyesti
historiaansa sekä toimintaansa. Tämän jälkeen käydään yhteisesti läpi päivän kulku ja samalla
hirvipäällikkö kertoo hirvijahdissa noudatettavista säännöksistä, periaatteista ja päivän
jahtijärjestelyistä. Hirvijahdissa noudatetaan voimassa olevia metsästyksen liittyviä laki- ja
asetustasoisia säädöksiä sekä jahtipäällikön antamia ohjeita. Metsästys on tarkkaan
säänneltyä ja organisoitua toimintaa. Se edellyttää harrastajaltaan lainmukaisia
voimassaolevia lupia, kuten metsästyskorttia ja aseenkantolupia. Näin ollen tapahtumassa
aseenkanto-oikeus on vain metsästysseuran hirviporukan jäsenillä. (Metsästyslaki 615/1993.)
Jahti toteutetaan niin, että kullakin passimiehellä on passissa seuranaan yksi seniori.
Senioreilla on mahdollisuus seurata ja olla aktiivisesti mukana jahtitapahtumassa.
Passimiesten tehtävänä on huolehtia mukanaan olevan seniorin turvallisuudesta.

Hirvenmetsästystä koskevien säännösten mukaan jokaisella metsästyksen osallistuvalla hen-
kilöllä on oltava oranssi päähine ja oranssi ylävartalon peittävä vaate. Oranssia väriä on oltava
vähintään kaksi kolmasosaa vaateen ja päähineen näkyvästä pinta-alasta. (Metsästyslaki
615/1993.) Hankimme yhdessä Etelä-Lopen Eränkävijöiden kanssa senioreille ja jahtiin osallis-
tuville päiväkeskuksen työntekijöille säädösten mukaiset huomioliivit ja päähineet sekä kuu-
lon suojaamiseen tarvittavat korvatulpat. Ennen jahtiin lähtöä kaikille osallistujille jaetaan
huomiovarusteet. Muutoin tapahtumaan osallistuvilla tulee olla sään edellyttämä vaatetus ja
luonnossa liikkumiseen soveltuvat jalkineet.

Hirvipassissa metsästysseuran edustaja eli passimies antaa turvallisuuteen ja passissa käyttäy-
tymiseen liittyvät ohjeet. Koiramuotoisena jahtina toteutettu hirvenmetsästys ei vaadi passi-
miehiltä kovinkaan paljon fyysisiä suorituksia. Hirvijahdissa passimies saattaa olla pitkiäkin
aikoja paikoillaan. Jahti toteutetaan niin, että passipaikalle passimiehen mukaan lähtee yksi
seniori sekä tarvittaessa päiväkeskuksen työntekijä tai muu tukihenkilö. Itse jahtitapahtumaa
suunniteltaessa meidän piti huomioida kunkin seniorin esteetön pääsy passipaikalle. Tulimme

siihen tulokseen, että seniorit eivät välttämättä jaksaa viettää passissa kovinkaan pitkää aikaa seisten. Päätimme yhdessä päiväkeskus Pihlajan työntekijöiden ja hirvipäällikön kanssa, että jahdin helpottamiseksi passipaikalle viedään selkänöjallinen tuoli jokaista senioria varten. Hirvipäällikkö lupasi suunnitella jahtialueen siten, että passipaikoille on helppo pääsy sekä senioreilla että tarvittaessa myös hälytysajoneuvoilla.

Tapahtuman turvallisuuden varmistamiseksi, huolehdimme, että paikalla on ensiaputaitoinen henkilö ja ensiapulaukku. Lisäksi laadimme yhteystietolomakkeen, jossa on järjestäjätahojen vastuuhenkilöiden yhteystiedot sekä yleinen hätänumero ja hätäpuhelun soittamisen ohjeet. Jaamme yhteystietolomakkeen kaikille paikalla oleville järjestäjätahojen edustajille. Yhteystietolomake ei ole tämän opinnäytetyön liitteenä anonyymiteetin turvaamiseksi.

Kuljetukset passipaikoille tapahtuvat pääsääntöisesti passimiesten autoilla. Jahdissa käytetään sekä äänenvaimentimilla varustettuja että ilman äänenvaimenninta olevia hirvikivääreitä ja hirvipatruunoita. Yhteydenpito jahdin aikana tapahtuu VHF-puhelimilla. Mikäli passiin tulee kaatoluvan mukainen hirvi, se kaadetaan olosuhteiden niin salliessa. Mahdollisen saaliin jatkokäsittely tapahtuu metsästysmajan yhteydessä olevassa nykyvajassa. Seniorit saavat halutessaan seurata nykyvaihetta. Jahdin jälkeen nautitaan yhteinen lounas metsästysseuran majalla. Tapahtuman päättyttyä seniorit palaavat yhteiskuljetuksella päiväkeskukseen.

Haluamme, että kaikille osallistujille jää muisto jahtipäivästä. Tämän vuoksi tapahtumaa kuvataan ja päivän päätteeksi otetaan yhteiskuva, mikä toimitetaan kaikille jahtiin osallistuneille senioreille, päiväkeskukseen sekä Etelä-Lopen Eränkävijöille. Tapahtumasta tarjotaan juttua Lopen lehdelle, Aamupostille sekä Suomen Metsästäjäliitolle. Kuvien julkaisemista varten pyydämme kaikilta tapahtumaan osallistuvilta henkilöiltä kirjallisen luvan (Liite 1.) Tarkoitus on tuoda tapahtumaa laajemmin julki. Haluamme muistuttaa ihmisiä paikallisyhteisöllisyyden tärkeydestä sekä näyttää, että ikääntyneet ovat edelleen aktiivisia toimijoita toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Lisäksi haluamme tuoda positiivista julkisuutta metsästysharrastukselle ja Etelä-Lopen Eränkävijöille. Mielestämme ikääntyneiden palvelut, metsästysharrastus ja luonnon positiiviset hyvinvointivaikutukset ovat kaikki ajankohtaisia aiheita. Haluamme tietoisesti saada opinnäytetyöllemme näkyvyyttä sekä herättää keskustelua näistä aiheista.

Jahtitapahtuman jälkeen menemme Lopen päiväkeskus Pihlajaan haastattelemaan kyseistä miesryhmää. Ennen haastattelun alkua pyydämme kirjallisen haastatteluluvan (Liite 2) kultaakin seniorilta. Valmistelemme puolistrukturoidun kyselylomakkeen (Liite 3), minkä käymme henkilökohtaisesti läpi jokaisen tapahtumaan osallistuneen seniorin kanssa. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysytään kaikilta samat kysymykset, joihin haastateltavat voivat vastata omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998; ks. Hirsjärvi & Hurme 2001, 47). Selvitämme, miten seniorit kokivat jahtipäivän. Mahdollisia kysymyksiä ovat: Oliko rankkaa? Oliko kylmä? Oli-

ko järjestelyissä otettu huomioon yksilölliset tarpeesi? Mitä pidit tärkeänä? Mitä kehitettävää? Mitä kokemus antoi sinulle? Toivoisitko tapahtumalle jatkoa? Senioreiden kokemusten pohjalta meillä on mahdollisuus arvioida toimintamme hyvinvointivaikutuksia sekä löytää kehityskoh-
tia.

Toteutamme teemahaastattelun päiväkeskus Pihlajan tapahtumaan osallistuneille työnteki-
jöille. Haastattelemme myös Etelä-Lopen Eränkävijöiden puheenjohtajaa, hirvipäällikköä ja
Lopen riistanhoitoyhdistyksen puheenjohtajaa. Haastatteluiden pohjaksi laadimme tukikysy-
muspaperin (Liitteet 4 ja 5.) Selvitämme yhteistyökumppaneiden kokemuksia tapahtumasta
sekä halukkuutta toiminnan mahdollistamiseen jatkossa. Haastattelun teemat ovat: 1. Koke-
mukset, 2. Järjestelyjen toimivuus ja kehittäminen, 3. Ikääntyneiden toimintakyky ja 4. Yh-
teiskunnallinen näkemys.

Ennen tapahtumaa laadimme ja lähetämme kutsut (Liitteet 6 ja 7) päiväkeskus Pihlajan mies-
ryhmälle, työntekijöille sekä seuran jäsenille. Kutsuista käy ilmi päivän aikataulu ja ohjelma
sekä tapahtuman luonne. Miesryhmän jäsenten kutsuihin laitamme listan tarvittavista henki-
lökohtaisista varusteista (Liite 8.)

5.2 “Seniorijahti” 28.10.2016

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin yhteistyössä päiväkeskus Pihlajan ja Etelä-
Lopen Eränkävijöiden kanssa. Päiväkeskus Pihlaja toimii Lopen kirkonkylällä Hoivakoti Eedilän
yhteydessä ja se kuuluu Lopen vanhustenhuoltoon. Se tarjoaa päivätoimintaa Lopella asuville
yli 65-vuotiaille ikääntyneille. Päivätoiminnan tavoitteena on tukea kotona asuvien ikäänty-
neiden toimintakykyä ja voimavaroja sekä antaa vertaistukea ja edistää sosiaalista kanssa-
käymistä. Etelä-Lopen Eränkävijät ry on vuonna 1955 perustettu metsästysseura, joka toimii
Lopella. Metsästysseuran toimintaan kuuluu hirvien, peurojen ja pienriistan metsästys. Lisäksi
heidän toimintaansa kuuluu olennaisesti kaikenlainen riistanhoitotyö, joka on iso ja tärkeä osa
metsästysseuran toimintaa. Hirviijahti järjestettiin lokakuun lopussa 2016. Tapahtumasta ke-
rättiin aineistoa tutkimusta varten haastattelemalla senioreita, päiväkeskus Pihlajan työnteki-
jöitä ja Etelä-Lopen Eränkävijöiden edustajia.

Jahtipäivänä seniorit saapuivat Etelä-Lopen Eränkävijöiden majalle aamulla klo 9.30. Ensim-
mäisenä toivotimme vieraamme tervetulleiksi ja pyysimme kuvausluvat kirjallisesti jokaiselta
tapahtumaan osallistuneelta seniorilta dokumentointia ja yhteiskuvaa varten. Tämän jälkeen
siirryimme kotaan. Avustimme heitä tarpeen mukaan kotaan siirtymisessä. Yhdellä seniorilla
oli pyörätuoli ja osalla rollaattori ja/tai keppi liikkumisen tueksi. Paikalle saapui Aamupostin
toimittaja sekä kuvaaja seuraamaan aamupäivän tapahtumia.

Nautimme kodassa aamupalaa ja kuuntelimme seuran puheenjohtajan esittelyä metsästysseuran historiasta ja toiminnasta, minkä jälkeen hirvipäällikkö kertoi metsästyksen liittyvistä laki- ja asetustasoisista säädöksistä sekä antoi päivän jahtiin ja turvallisuuteen liittyvän ohjeistuksen. Hän kertoi muun muassa Etelä-Lopen Eränkävijät ry:n vuoden 2016 hirvilupamäärän, mikä oli 14 kappaletta. Olimme hankkineet kullekin seniorille hirvenmetsästyksen tarvittavat säännösten mukaiset huomiovarusteet ja jaoimme ne heille.

Aamupalan jälkeen siirryimme ulos kuulemaan hirvipäällikön tarkempaa ohjeistusta: Hän kertoi tarkemmin jahtialueesta, sen sijainnista sekä jakoi passiparit ja -paikat. Jahti toteutettiin hirvikoirilla. Seniorit avustettiin passimiesten autoihin ja jokaiselle huolehdittiin mukaan selkänojallinen tuoli helpottamaan passissa oloa. Jahtialueelle siirryttiin metsästysseuran edustajien autoilla. Jahdissa yhteydenpito tapahtui VHF -puhelimilla. Kun hirvipäällikkö oli saanut vahvistuksen VHF -puhelimien kautta, että kaikki passiparit olivat paikoillaan, hän antoi koiramiehille luvan aloittaa jahti. Jahdin aikana hirvipäällikkö ja koiramiehet antoivat tietoja tapahtumista ja näin varmistivat, että passimiehet pysyvät tilanteen tasalla. VHF -puhelimet olivat vain seuran edustajien käytössä, joten jokainen passimies kertoi mukana olleelle seniorille niiden kautta tapahtuvasta viestinnästä. Tällä tavoin varmistimme, että seniorit saivat aktiivisesti seurata jahdin kulkua.

Kun koiramiehet ja koirat olivat käyneet läpi jahtialueen eli motin, todettiin, että alueella ei tällä kertaa ollut hirviä. Toteamuksen jälkeen hirvipäällikkö antoi VHF -puhelimien kautta kaikille käskyn purkaa passitus ja siirtyä takaisin metsästysseuran majalle. Tarjoiluista vastaava henkilö oli valmistanut koko porukalle hirvisoppaa, mitä pääsimme nauttimaan majalla saavuttuamme. Tarjolla oli myös leipää sekä jälkiruuaksi kahvia ja päiväkeskus Pihlajan työntekijän valmistamaa kahvikakkua. Ruokailun aikana majalla vallitsi iloinen ja lämmin tunnelma: Seniorit harmittelivat sitä, että saalis jäi tällä kertaa saamatta, mutta osa heistä kertoi nähneensä passissa ollessaan peuroja. Yhteisesti koko porukan kesken kuitenkin totesimme metsästyksen luonteen olevan sellainen, että saalista ei aina ole mahdollista saada.

Ruokailun jälkeen vietimme aikaa majalla yhdessä jutustellen ja muistellen. Päivän tunnelmia saapui seuraamaan myös toimittaja Lopen Lehdestä. Seniorit kertoivat muun muassa aiemmista metsästyskokemuksistaan ja mieleen painuneista jahtimuistoistaan. Keskustelu oli kuitenkin avointa ja ilmapiiri oli rento. Ilmapiirin rentouteen vaikutti varmasti osaltaan se, että osa senioreista ja metsästysseuran jäsenistä tunsivat toisensa jo entuudestaan. Loppupäivän aikana saimmekin kuulla jos jonkinlaista hauskaa tarinaa senioreiden elämästä. Olimme ilahtuneita siitä, kuinka metsästysseuran jäsenet huomioivat seniorit ja olivat aktiivisesti mukana toteuttamassa tätä tapahtumaa. Tavoitteemme luoda yhteisöllisyyttä eri sukupolvien välille positiivisen vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan keinoin onnistui mielestämme hyvin. Metsäs-

tysseuran puheenjohtajan ja päiväkeskus Pihlajan työntekijän mielestä tapahtuma oli niin onnistunut, että olisi mukava järjestää samankaltainen tapahtuma ensi syksynäkin.

Jahtipäivän päätteeksi kokoonnuimme Etelä-Lopen Eränkävijöiden majan edustalle yhteiskuvaa varten. Halusimme, että päivästä jää kaikille tapahtumaan osallistuneille mukava muisto. Teetimme aidot paperikuvat kullekin seniorille sekä yhden kappaleen päiväkeskus Pihlajaan ja yhden Etelä-Lopen Eränkävijöille. Kuljetuksen saavuttua hyvästelimme iloiset seniorit ja työntekijät. Kiitimme heitä mukavasta päivästä ja kerroimme tulevamme tapaamaan heitä vielä päiväkeskus Pihlajaan kahden viikon kuluttua haastattelujen merkeissä. He toivottivat meidät lämpimästi tervetulleiksi.

5.3 “Seniorijahdistista” tehdyn tutkimuksen suunnittelu ja toteutus

Tarkkojen tutkimuskysymysten esittely ei ole välttämätöntä toiminnallisessa opinnäytetyössä (Vilka & Airaksinen 2003, 30). Koimme ne kuitenkin tarpeellisiksi, koska halusimme tutkia, mitä vaikutuksia toiminnalla on ikääntyneille miehille. Ne auttoivat jäsentämään haastattelujen suunnittelua ja toteutusta sekä rajaamaan teoreettista viitekehystä.

Tutkimuksessa käytimme rinnakkain kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2012, 136-137) totesivat näiden tutkimusmenetelmien tarkkarajaisen erottamisen olevan vaikeaa. Niitä pidetään toisiaan täydentävinä lähestymistapoina. Kvalitatiivisella eli laadullisella menetelmällä tutkitaan ihmisten ja asioiden välisiä merkityksiä. Tavoitteena on selvittää ihmisen kokemukset omasta todellisuudestaan. (Varto 1992 ks. Vilka 2015, 118.) Kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimusmenetelmällä selvitetään asioiden syy-seuraussuhteita, luokitellaan, vertaillaan ja pyritään selittämään ilmiöitä numeraalisin tuloksin. Siihen sisältyy erilaisia tilastollisia ja laskennallisia analyysimenetelmiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 139-140.)

Mielestämme tässä opinnäytetyössä oli perusteltua käyttää molempia tutkimusmenetelmiä mahdollisimman luotettavien tutkimustulosten saavuttamiseksi. Haastateltavien henkilökohtaisen kokemustiedon lisäksi halusimme saada numeraalista aineistoa, voidaksemme analysoida aineistoa mahdollisimman totuudenmukaisesti. Ajattelimme, että molempien tutkimusmenetelmien rinnakkain käyttäminen auttaa arvioimaan tutkimuksemme reliabiliteettia ja validiteettia. Reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tulos on sitä luotettavampi, mitä useampi vastaajista vastaa kysymykseen samalla tavalla. Tutkimusta voidaan pitää validina, mikäli valitulla tutkimusmenetelmällä kyetään mittaamaan juuri sitä, mitä on alun perin haluttukin mitata. Tutkijan on kyettävä muotoilemaan ja kysymään kysymykset siten, että vastaaja ymmärtää ne tutkijan tarkoittamalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 231-232.)

Toteutimme senioreiden haastattelut avustettuna lomakehaastatteluna sekä nauhoitimme ne. Olimme laatineet puolistrukturoidun kyselylomakkeen. Ajattelimme, että näin voimme ottaa huomioon kunkin vastaajan yksilölliset tarpeet ja toimintakyvyn. Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina niin, että olimme molemmat mukana haastattelutilanteessa. Toinen meistä toimi haastattelijan roolissa ja toinen keskittyi kirjaamaan vastauksia ja avustamaan tarvittaessa. Ajattelimme, että näin haastattelu etenisi parhaiten. Uskoimme, että tällä tavalla pystymme vähentämään mahdollisia kysymyksiin kohdistuvia väärinymmärryksiä. Lomakehaastattelu on yksi käytetyimmistä haastattelumenetelmistä. Se sopii sellaisiin tutkimuksiin, joissa halutaan kerätä faktatietoa ja tutkijalla on käsitys siitä, millaista tietoa haastattelulta on mahdollista saada. Lomakehaastattelun yksi vaikeimpia osuuksia on haastattelulomakkeen ja kysymysten muotoilu. Etuna on varsin helppo ja nopea toteutus. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 44-45.)

Kyselylomakkeessa käytimme Likertin asteikkoa. Likertin asteikolla mitataan asenteita ja mielipiteitä. Mittaria on alun perin käytetty seitsemänportaisena, mutta nykyisin sitä käytetään lähinnä viisi- ja yhdeksänportaisena. (Valli 2015, 98.) Itse päätimme käyttää kymmenportaista asteikkoa, sillä uskoimme sen olevan senioreille mielekkäin ja tutuin jo kouluajoilta. Tätä suositteli myös opinnäytetyötämme ohjaava opettaja. Vallin (2015, 99) mielestä on suositeltavaa kirjoittaa lomakkeeseen, mitä mikäkin numero tarkoittaa. Mikäli näin ei tehdä, se jättää vastaajalle enemmän tulkinnan mahdollisuuksia, mikä vähentää tutkimuksen luotettavuutta. Itse emme pitäneet tämän kaltaista verbalisointia tarpeellisena omaa kyselylomaketta suunnitellessamme.

Toteutimme haastattelut kolmelle päiväkeskus Pihlajan työntekijälle ja kolmelle Etelä-Lopen Eränkävijöiden metsästysseuran edustajalle teemahaastatteluna. Haastattelimme työntekijät saman päivän aikana päiväkeskus Pihlajan tiloissa. Metsästysseuran edustajien haastattelut toteutimme eri päivinä: Kahta heistä haastattelimme heidän työpaikoillaan ja kolmatta huoltoaseman tiloissa. Toteutimme kaikki haastattelut yksilöhaastatteluina ja nauhoitimme ne. Jokaiseen haastattelutilanteeseen oli varattu riittävästi aikaa, noin yksi tunti. Valitsimme tämän tutkimusmenetelmän siitä syystä, että uskoimme tällä tavalla saavamme kattavimmin tietoa. Mielestämme menetelmä jättää tietynlaisen vapauden niin haastattelijalle kuin haastateltavallekin, vähentämättä kuitenkaan tutkimuksen luotettavuutta. Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2012, 204) mukaan haastattelu on tiedonkeruumenetelmä, missä haastattelija ja haastateltava ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään. Heidän mukaansa haastattelun suurin etu on joustavuus.

Teemahaastattelu sijoittuu formaaliudessaan lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun väliin. Haastattelu ei etene tarkkojen, yksityiskohtaisten, valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta vaan väljemmin kohdentuen tiettyihin, ennalta suunniteltuihin teemoihin. Teemahaas-

tattelu on astetta strukturoidumpi kuin avoin haastattelu, sillä siinä aiempien tutkimusten ja aihepiiriin tutustumisen pohjalta valmistellut aihepiirit, teemat, ovat kaikille haastateltaville samoja, vaikka niissä liikutaankin joustavasti ilman tiukkaa etenemisreittiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 208.) Teemahaastattelun avulla uskoimme saavamme vastaajilta laajempia ja syvällisempiä vastauksia, joissa tulee esille heidän henkilökohtainen näkemyksensä keskusteltavista teemoista. Valitsimme teemat tukivat ja keskittyvät niihin aihealueisiin, mitä kyselimme myös toimintaan osallistuneilta senioreilta. Teemat olivat; kokemukset, järjestelyjen toimivuus ja kehittäminen, ikäihmisten toimintakyky sekä yhteiskunnallinen näkemys. Olimme laatineet haastattelun tueksi lomakkeen apukysymyksineen.

Tallensimme nauhoitetut haastattelut tietokoneelle jatkokäsittelyä varten. Jaoimme aineiston puoliksi: Toinen käsitteli toisen puoliskon ja toinen toisen. Tarkoitus oli litteroida koko aineisto sanasta sanaan. Ensimmäisen haastattelun litteroinnin jälkeen päädyimme muuttamaan litterointitapaa suurpiirteisemmäksi, jolloin poimimme haastatteluaineistosta omasta mielestämme tutkimuksen kannalta oleelliset asiat. Nauhoitetusta aineistosta suorien päätelmien tekeminen voi olla haastavaa, siksi se kannattaa litteroida eli kirjoittaa puhtaaksi. Puhtaaksikirjoittamisen tarkkuudesta ei ole yksiselitteistä ohjetta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 222.) Mielestämme tämän tutkimuksen validiteettiin ei vaikuta se, ettei koko aineistoa ole litteroitu sanasta sanaan.

Valitsimme aineiston analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin. Vilkkä (2015, 163) kirjoitti Tuomen & Sarajärven (2002) todenneen, että sisällönanalyysi on tutkimusaineiston kuvaamista sanallisesti. Menetelmän avulla etsitään merkityssuhteita ja -kokonaisuuksia (Vilkkä 2015, 163). Boeijen (2012, 150) mielestä aineisto on analysoitava kunnolla yksinkertaistamatta sitä kuitenkaan liikaa. Tuomen & Sarajärven (2009, 112-113) mukaan analyysivaiheessa pyritään oivaltamaan haastateltavan oma näkökulma tutkittavista asioista. Tulkintojen tekeminen on kvalitatiivisen tutkimuksen haastavin vaihe. Siihen ei ole olemassa tarkkaa ohjeistusta vaan tulkintojen todenmukaisuus riippuu tutkijan tieteellisestä mielikuvituksesta. (Eskola & Suoranta 2001, 145.) Boeijen (2012, 150) mukaan lopputulokseksi ei riitä ainoastaan aineiston kuvailu, tarvitaan myös tulkintaa. Tämän lisäksi asiat on pystyttävä perustelevaan. Tulkintamme ja johtopäätöksemme perustuvat kaikkeen lukemaamme teoriaan ja haastatteluaineistoihin.

Päätimme opinnäytetyön tutkimussuunnitelmaa tehdessämme, että haastateltavien henkilöllisyyttä ei paljasteta valmiissa opinnäytetyössä. Ajattelimme, että anonymiteetin säilyttäminen madaltaisi henkilöiden kynnystä osallistua tapahtumaan ja siitä tehtävään tutkimukseen. Lisäksi uskoimme sen vaikuttavan haastateltavien rohkeuteen tuoda omat mielipiteensä julki. Olemme sitä mieltä, että anonymiteetin säilyttäminen vaikuttaa positiivisesti tutkimuksen

luotettavuuteen. Otimme tämän huomioon myös valmiin opinnäytetyön liitteet -osiossa: Poistimme liitteistä kaikki henkilötiedot tai muutimme ne.

6 Osallistuneiden kokemuksia

Esittelemme tässä luvussa analysoiduista haastatteluista esiin nousseita osallistujien sekä yhteistyökumppaneiden kokemuksia. Olemme jakaneet kokemukset kolmeen osaan, kohderyhmittäin. Senioreiden haastattelut -kappaleessa olemme edenneet kyselylomakkeen mukaisessa järjestyksessä. Kuvaamme päiväkeskus Pihlajan työntekijöiden ja Etelä-Lopen Eränkävijöiden kokemuksia käsiteltyjen teemojen mukaisesti.

6.1 Senioreiden haastattelut

Tapahtumaan osallistui yhteensä yhdeksän senioria, jotka olivat iältään 65-93-vuotiaita. Haastattelimme heistä kahdeksaa, sillä yksi oli lopettanut päivätoiminnassa käymisen melko pian tapahtuman jälkeen. Aivan haastattelun aluksi tiedustelimme senioreilta, onko heillä aiempaa metsästysharrastuneisuutta. Viisi kahdeksasta seniorista kertoi harrastaneensa aiemmin metsästystä sen eri muodoissa. Kysyimme, millaisia kokemuksia jahtipäivä antoi heille. Olimme jakaneet kysymyksen osioihin, mitkä olivat: Luonto, metsästystapahtuma, yhdessäolo ja jotain muuta, mitä. Seniorit pitivät luontokokemusta tärkeänä. Heidän mielestään luonnossa oli mukava olla. He kehuivat sään olleen hyvä, siitäkin huolimatta, että satoi hieman. Yksi heistä kommentoi, että luonto oli hieno ja passipaikka hyvä.

Kokemukset itse metsästystapahtumasta olivat myönteiset. Kolme kahdeksasta seniorista sanoi olleensa mielissään, että he pääsivät jälleen jahtiin verestämään vanhoja muistoja. Ne seniorit, jotka eivät olleet aiemmin harrastaneet metsästystä, kertoivat jahtiin osallistumisen olleen uusi, mukava kokemus. Kaksi senioria kehuivat passimiesten toimintaa. Heidän mielestään passimiehet ohjeistivat heitä hyvin ja antoivat tietoa jahdin kulusta kertomalla, mitä tapahtuu ja näyttämällä tutkasta, missä koira liikkuu. Yksi senioreista kommentoi, että harmitti hieman, kun saalista ei nähnyt, mutta ei se lopulta kuitenkaan haitannut.

Etelä-Lopen Eränkävijöiden jahtiporukassa oli jäseniä, jotka olivat osalle senioreista jo entuudestaan tuttuja. Yksi seniori mainitsi, että oli mukavaa päästä juttelemaan vanhojen tuttujen kanssa. Kaikki seniorit pitivät jahtipäivän yhdessäoloa tärkeänä. Heidän mielestään oli mukavaa, kun porukkaa oli paljon. Yksi seniori mainitsi yhteistoiminnan olleen mieluista. Mainintoja saivat myös kodalla ja majalla yhdessä istuskelu ja juttelu sekä yhteiskuvan ottaminen. Jotain muuta -osiossa seniorit kehuivat päivän tarjoiluja ja puitteita, erityisesti kotaa. Kaksi kahdeksasta seniorista mainitsi kodassa tulien äärellä istuskelemisen olleen kivaa.

Kysyimme, mikä oli kullekin seniorille paras muisto jahtipäivästä. Kahdelle seniorille paras muisto päivästä oli hirvimetsälle pääsy. Toinen heistä mainitsi, että oli mukava päästä jälleen käymään Etelä-Lopen Eränkävijöiden majalla. Kertomansa mukaan, hän on käynyt siellä viimeksi silloin, kun itsekin vielä metsästi, useastikin. Yhdelle senioreista, jolla ei ollut aiempaa metsästysharrastuneisuutta, paras muisto jäi keskusteluista passimiehen kanssa. Hän oli mielissään siitä, että passimies oli pitänyt hänet ajan tasalla koko jahdin ajan. Luonnossa oleminen, auttava ja kohtelias porukka, tapahtumapaikka sekä päivän päätteeksi tarjoiltu hirvisoppa olivat myös asioita, mitkä seniorit mainitsivat olleen parhaita muistoja päivästä.

Tiedustelimme senioreilta asteikolla 1-10, kuinka tervetulleeksi he tunsivat itsensä. Senioreiden antamien numeraalisten arvosanojen keskiarvoksi muodostui 9. Tämän perusteella voimme todeta senioreiden kokeneen, että heidät otettiin erittäin hyvin vastaan. Kaikki seniorit kertoivat, että heihin otettiin hyvin kontaktia ja tultiin juttelemaan. Kaksi heistä sanoi saaneensa oikein paljon kontakteja. Yksi koki saaneensa kontakteja jonkin verran. Kolme haastateltavista kertoi, että keskustelua käytiin etenkin tuttujen tai puolittutujen kanssa. Yksikään senioreista ei kokenut oloaan ulkopuoliseksi jahtipäivän aikana. Yksi koki sopineensa porukkaan oikein hyvin. Toinen sanoi tunteneensa, että oli oikeassa porukassa, eikä olisi halunnut lähteä pois.

Halusimme selvittää asteikolla 1-10, miltä senioreista tuntui yhdessäolo ja seurustelu tuntemattomien ja eri-ikäisten ihmisten kanssa. Olimme jakaneet kysymyksen viiteen osaan, mitkä olivat mukavuus, luontevuus, miellyttävyys, helppous ja kiinnostavuus. Vastausten keskiarvoiksi muodostuivat: mukavuus 8,5, luontevuus 8,4, miellyttävyys 8,6, helppous 9 ja kiinnostavuus 9. Vastausten keskiarvojen perusteella voimme todeta, että yhdessäolo ja seurustelu olivat onnistunutta ja senioritkin kokivat sen positiivisena. Senioreiden vastausten ja omien havaintojemme pohjalta tulimme siihen tulokseen, että ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi eri sukupolvien välistä yhdessäoloa ja seurustelua pitäisi ehdottomasti olla enemmän. Se mahdollistaa arvokkaan tiedon ja taidon jakamisen nuoremmille sukupolville.

Seniorit saivat kuvailla jahtipäivää omin sanoin. Yksi kertoi päivän olleen erilainen, oikein hyvä päivä. Hänen mielestään oli kiva päästä verestämään vanhoja muistoja. Hän mainitsi myös metsästysseuran ”kundien” olleen asiallisia. Toinenkin senioreista oli sitä mieltä, että he olivat erittäin mukavia ja asiallisia. Kolmas seniori kuvaili päivää mielenkiintoiseksi. Hänestä oli jännittävää odottaa, tuleeko se hirvi vai ei. Yhdelle jahtipäivä oli ollut opettavainen. Päivää kuvailtiin yleisesti mukavana ja hienona. Kukaan senioreista ei osannut mainita, mistä ei olisi jahtipäivässä pitänyt. Osa sanoi, että päivä oli ollut hyvin miellyttävä ja toi mukavaa vaihtelua arkeen. Yksi senioreista pohti päivän olleen kuitenkin aika lyhyt.

Kysyimme, kuinka raskaaksi seniorit kokivat jahtipäivän asteikolla 1-10. Päivää ei koettu kovinkaan raskaaksi, sillä vastausten keskiarvoksi muodostui 2,6. Tiedusteltaessa tarkemmin, mikä päivässä mahdollisesti oli raskasta, vastaukset olivat melko yksimielisiä: ”En kokenut lainkaan raskaaksi.” Yksi senioreista kuvaili liikkumisen majalla ja passeihin olleen helppoa. Toinen sanoi päivässä olleen hyvin toimintaa ja pysyneensä siinä hienosti mukana. Hän kuvaili päivää niin mielenkiintoiseksi, ettei se senkään takia tuntunut raskaalta. Yksi seniori totesi päivän olleen kestoltaan melko pitkä, mutta jaksoi hyvin olla mukana.

Kokemusosion viimeisenä kysymyksenä tiedustelimme senioreilta, mikä heille oli kaikista merkityksellisintä jahtipäivässä. Kolme senioreista piti luontoon ja metsään pääsyä kaikista merkityksellisimpänä. Yhdelle heistä raittiissa ilmassa oleminen ja kodassa kahvittelu olivat päivän kohokohta. Toinenkin seniori mainitsi kahvihetken mieleenpainuneeksi kokemukseksi. Yksi haastateltavista pohti kysymystä, eikä oikein osannut nimetä mitään yksittäistä asiaa. Lopuksi hän kuitenkin sanoi yhdessäolon olleen hänelle merkityksellistä. Eräs mainitsi, että merkityksellisintä hänelle oli jahtitapahtuman antama täysin uusi kokemus. Yhdelle aiemmin hirvenmetsästäystä harrastaneelle seniorille koiran avulla toteutettuun jahtiin pääseminen oli merkittävä kokemus. Hän on aiemmin osallistunut pääasiassa hirvijahteihin, joissa jahti on toteutettu ajoketjumetsästyksenä. Kaksi muuta aiemmin metsästäystä harrastanutta senioria piti kaikista merkityksellisimpänä jahtiin pääsyä sekä aiempien jahtimuistojen mieleen palautumista.

Tapahtumaan osallistuneista kahdeksasta seniorista kuudella oli käytössään jokin apuväline liikkumisen tueksi. Yhdellä seniorilla oli käytössään pyörätuoli, kolmella kävelykeppi ja kahdella rollaattori. Pyysimme senioreita arvioimaan omaa toimintakykyään asteikolla 1-10 suhteessa tällaiseen toimintaan. Vastausten keskiarvoksi muodostui 7,5. Yksi seniori kuvaili soveltuvansa aina metsään ongelmitta. Hän sanoi tykkäävänsä olla luonnossa ja nauttivansa siitä. Yksi seniori arvioi oman toimintakykynsä numerolla 3. Tätä hän perusteli huonolla liikkumiskyvyllä. Toinenkin seniori mainitsi liikkumiskyvyn sekä tasapainon heikenneen, minkä vuoksi hän tarvitsi hieman apua. Hän arvioi kuitenkin toimintakykynsä huomattavasti paremmaksi, 8 arvoiseksi. Kolmaskin seniori sanoi tarvitsevänsä välillä apua liikkumisessa. Hän arvioi toimintakykynsä numerolla 7. Yksi senioreista totesi tapahtuman olleen niin hyvin järjestetty, että liikkumisen kanssa ei ollut mitään ongelmia. Hän kehui myös, että paikalla oli paljon avuliaita ihmisiä.

Tämän jälkeen tiedustelimme asteikolla 1-10, kuinka seniorit kokivat jahtipäivän edistäneen heidän fyysistä toimintakykyään ja henkistä vireyttään. Senioreiden kokemusten mukaan jahtipäivä edisti heidän fyysistä toimintakykyään. Vastausten keskiarvoksi muodostui 7,5. Sama keskiarvo muodostui myös tiedusteltaessa henkisen vireyden edistymistä. Pyysimme heitä kuvailemaan tarkemmin, millä tavoin. Neljä senioria mainitsi seurustelun ja yhdessäolon

olleen merkityksellisiä tekijöitä. Yksi heistä kuvaili pääasian olleen, että sai olla ulkona tuttujen kavereiden kanssa, keskustella ja olla mukana. Toinen seniori kertoi mielialansa vaihtelevan välillä. Hän pitikin tärkeänä sitä, että sai olla muiden ihmisten ympäröimänä ja seurustella heidän kanssaan. Uudet kokemukset, jahtimuistojen mieleen palautuminen sekä jännitys mainittiin hyvinvointia lisäävinä tekijöinä. Meille jäi erityisesti mieleen erään seniorin lausahdus: ”Pääsi juttelemaan vanhojen tuttujen kanssa. Se oli kuin herkkua söisi, kun ei liiku missään.”

Kysyimme senioreilta, kuinka paljon toimintakyvyn rajoitteet luovat heidän mielestään esteitä tai riskejä osallistua tällaiseen toimintaan. He arvioivat tätä asteikolla 1-10, ei ollenkaan - erittäin paljon. Vastausten keskiarvo oli 6,1. Tämän kysymyksen kohdalla vastauksissa oli huomattavissa enemmän hajontaa. Yhden mielestä toimintakyvyn rajoitteet luovat erittäin paljon esteitä tai riskejä, kun taas toinen oli sitä mieltä, että ei ollenkaan. Emme olleet aivan varmoja, ymmärsivätkö kaikki haastateltavat kysymyksen aivan oikein, vai oliko heidän näkemyksensä vain näin erilainen. Tämän kysymyksen kohdalla jouduimmekin pohtimaan vastausten validiutta.

Tiedustelimme senioreilta, minkälaisia toimintakyvyn rajoitteita he pitävät esteenä tai riskinä osallistua tällaiseen toimintaan. Kaikki haastateltavat pitivät liikunnallisia rajoitteita tällaisina tekijöinä. He eivät kuitenkaan pitäneet niitä varsinaisina esteinä, sillä onhan olemassa erilaisia apuvälineitä, mitkä helpottavat kulkemista. Yksi seniori piti metsässä liikkumista vaikeana, missä myös riski kaatumiselle on suurempi. Kolme senioreista oli kuitenkin sitä mieltä, että edellä mainituilla asioilla ei ole väliä, mikäli ollaan porukassa ja apua on saatavilla. Yksi heistä totesi, että liikunnalliset rajoitteet eivät ole este, mikäli järjestelyt on hoidettu hyvin.

Keskustelimme ”Seniorijahdin” järjestelyistä. Tiedustelimme asteikolla 1-10, oliko järjestelyissä otettu riittävästi huomioon heidän yksilölliset tarpeensa ja toimintakykynsä. Vastausten keskiarvo oli 7,8. Seitsemän kahdeksasta seniorista ei kuitenkaan osannut nimitä mitään, mitä olisi pitänyt huomioida paremmin. He kokivat saaneensa apua tarvittaessa. Yksi ei ollut omien sanojensa mukaan edes ajatellut koko asiaa. Eräs senioreista mainitsi, että wc oli pieni, joten liikkuminen siellä oli hieman hankalaa. Hän kuitenkin totesi, että kyseessä on sellainen asia, johon ei oikein pysty vaikuttamaan.

Olimme laatineet jahtipäivän aikataulua koskevaan kysymykseen viisi väittämää, joihin seniorit saivat vastata rastittamalla sen väittämän, mikä hänen mielestään kuvasi päivää parhaiten. Kuusi kahdeksasta haastateltavasta oli sitä mieltä, että päivä oli sopivan mittainen. Kukaan ei pitänyt päivää tässä kohtaa haastattelua liian pitkänä, vaikka aikaisemmin yksi seniori mainitsi päivän olleen melko pitkä. Seitsemän senioria vastasi päivän

olleen hyvin suunniteltu. Yksi piti päivää hidastempoisena. Kukaan ei kokenut, että jahtipäivä olisi ollut kiireinen. Kaksi senioria kommentoi päivän olleen oikeastaan melko lyhyt ja toisen mielestä olisi saanut olla ainakin toinen ajo vielä.

Seitsemän senioria koki saaneensa jahtipäivän aikana apua aina, kun tarvitsivat sitä. Yksi heistä kommentoi, että ei tarvinnut apua missään vaiheessa. Apua tarvittiin muun muassa liikkumisissa ja nostamisissa. Kysyimme, kokivatko seniorit, että heidän turvallisuutensa otettiin riittävässä määrin huomioon jahtipäivän aikana. He kokivat turvallisuusasioiden olleen kunnossa. Vastausten keskiarvoksi muodostui 8,8. Heillä ei ollut asiaan mitään huomautettavaa. Yksi heistä mainitsi, että ei ollut oikeastaan tullut edes ajatelleeksi turvallisuusasioita.

Jahtipäivän tarjoilut miellyttivät jokaista senioria. Yhden seniorin mielestä kaikkea oli hyvin tarjolla ja ruokahuolto toimi. Toinen totesi, että tarjoilut olivat riittävät, koska fyysistä työtä ei tarvinnut tehdä. Kolme ei kaivannut tarjoiluihin mitään lisää. Yleinen mielipide vaikutti olevan se, että tarjoilut olivat oikein hyvät ja riittävät. Pyysimme senioreilta kehitysehdotuksia järjestelyihin liittyen. He eivät oikein osanneet mainita mitään kehittämiskohtia. Eräs seniori vitsaili: ”Ei oikein tapahtunut mitään. Vähän turhan päiväinen... se passissa olo. Kuitenkin tavallista, ettei saalista aina saada.” Yhden mielestä päivään voisi lisätä vielä toisen ajon. Kolmas sanoi: ”Ei mielestäni parantamisen varaa. Menee mielestäni liiallisuuksiin jos siitä yrittää paremman saada. Oli niin hyvin järjestetty.”

Seuraava osio käsitteli ikääntyneille miehille suunnattuja toimintakykyä tukevia palveluita. Tarkoituksemme oli tiedustella asiaa yleisellä tasolla, mutta seniorit arvioivat lähinnä vain päiväkeskus Pihlajan tarjoamien palveluiden sisältöä ja laatua. Olimme jakaneet kysymyksen kolmeen osaan, mitkä olivat monipuolisuus, mielekkyys ja kiinnostavuus. Palveluiden monipuolisuuden keskiarvoksi tuli 7,8. Saman keskiarvon sai myös palveluiden mielekkyys. Palveluiden kiinnostavuus puolestaan koettiin hieman huonommaksi, 7,4 arvoiseksi. Tämän perusteella vastaajat vaikuttavat olevan melko tyytyväisiä päiväkeskus Pihlajan tarjoamiin toimintakykyä tukeviin palveluihin sekä niiden sisältöön ja laatuun. He kuitenkin kuvailivat, että vaihtelua saisi olla enemmän. Yhden seniorin mukaan toiminta on välillä vain ”yhtä ja samaa.” Hän muistelee, että palvelut olivat joitakin vuosia sitten paljon monipuolisempia. Kaksi oli sitä mieltä, että toimintaa on riittävästi ja monipuolisesti, asiat ovat palveluissa hyvin. Seniorit toivoivat lisää retkiä, erilaisia sisä- ja ulkopelejä, rentouttavia toimintoja ja televisiotuokioita eri aiheista, kuten metsästyksestä.

Seniorit arvioivat asteikolla 1-10, voisiko ikäihmisillä olla enemmänkin kiinnostusta osallistua tällaiseen toimintaan. Vastausten keskiarvoksi muodostui 8,6. Heidän mielestään syitä kiinnostukseen voisivat olla muun muassa seurustelu muiden ihmisten kanssa, aikaisempi

harrastuneisuus, vaihteleva toiminta ja jännittävyysaspekti. Yleisin vastaus oli toiminnan vaihtelevuus. Yksi senioreista pohti, että ulkona, raittiissa ilmassa oleminen motivoisi ikääntyneitä osallistumaan tällaiseen toimintaan.

Seniorit itse osallistuisivat jahtipäivään mielellään uudelleen, mikäli sellainen järjestetään. Kysyimme heidän kiinnostustaan asteikolla 1-10 ja vastausten keskiarvoksi muodostui 8,9. Useampi mainitsi tässä kohtaa aikaisemman metsästysharrastuneisuutensa ja mielihyvän siitä, että pääsi jälleen mukaan jahtiin. Vaihtelu sekä luonnossa oleminen ja siitä nauttiminen olivat kahden seniorin mielestä tekijöitä, minkä takia he osallistuisivat mielellään uudelleenkin vastaavanlaiseen tapahtumaan. Kaksi muuta senioria kertoivat mielen virkistymisen olleen tärkeä asia. Toinen heistä totesikin: ”Virkisti mieleni pitkäksi aikaa eteenpäin.”

Seniorit saivat antaa kokonaisarvosanan jahtipäivästä. Vastausten keskiarvoksi muodostui 9,4. Emme kysyneet tähän perusteluita. Haastattelun päätteeksi seniorit saivat vielä vapaasti kommentoida jahtipäivää. Saimme seuraavanlaisia kommentteja:

”Päivä ihan kiva. Tykkäsin olla koko päivän. Mukava nauttia luonnosta. Hyvä ilma, eikä tullut kylmä. Sovin joukkoon oikein hyvin.”

”Tuli yllätyksenä ja mukavana yllätyksenä. Ei siitä paljon puhuttu etukäteen.”

”Järjestitte hyvin.”

”Ihan kiva reissu.”

”Jos mahdollista, tällaisia voisi järjestää vielä vastaisuudessakin.”

”Hyvä tämmösille potilaille.”

”Lopella ollut ensimmäinen kerta jahdissa itsellä.”

6.2 Päiväkeskus Pihlajan työntekijöiden haastattelut

Aloitimme haastattelut keskustelemalla jahtipäivästä ja sen tuomista kokemuksista. Kukaan työntekijöistä ei tätä ennen ollut ollut osallisena hirvijahdissa. Yhdelle heistä metsästysseuratoimintakin oli täysin uutta. Jokaiselle työntekijälle jäi positiiviset kokemukset jahtipäivästä. Eräs heistä kertoi päivän olleen leppoisa. Kukin työntekijä kertoi erilaisia asioita, mitkä tekivät päivästä merkityksellisen. Yksi heistä koki merkitykselliseksi sen, että seniorit saivat kokea jälleen olevansa niin sanotusti tavallisia toimijoita, vaikka vanhuuteen

kuuluukin erilaisia toimintakyvyn rajoitteita. Hänen mielestään oli tärkeää, että seniorit saivat onnistumisen kokemuksen.

Työntekijöiden mielestä onnistunutta päivässä oli leppoisa tunnelma, mikä vallitsi koko päivän ajan. He kokivat, että päivä oli kokonaisuudessaan onnistunut ja seniorit otettiin meidän ja metsästysseuran taholta erittäin hyvin vastaan. Tarjoiluista ja puitteista tuli kiitosta ja kehuja. Työntekijät korostivat ja pitivät tärkeänä yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä. Yksi koki, että joka puolelta huokui kunnioitus ja arvostus vanhoja miehiä kohtaan. Hän lisäsi, että oli hienoa, kun seniorit pääsivät taas osallistumaan sellaiseen toimintaan, missä osa oli ollut nuorempana mukana. Hänestä oli hienoa nähdä nämä rollaattoreiden varassa olevat seniorit jälleen täydessä toiminnassa. Toisen mielestä oli hauska huomata kuinka mukavaa senioreilla oli, vaikka aluksi he olivatkin olleet sitä mieltä, että ”Ei varmasti lähdetä.” Haastatteluista kävi ilmi, että seniorit ovat hyvin tiivis miesporukka, jossa vallitsee vahva me-henki. Työntekijöiden mielestä jahtikokemus vahvisti tätä entisestään. Hyyppä (2005, 25) kuvaa, että me-henki on eräänlaista voimaa. Se vaikuttaa ihmisissä siten, että he eivät sitä itse tiedosta. Hänen mielestään ihmiset voivat sitä paremmin, mitä enemmän heidän keskuudessaan on me-henkeä.

Kysimme työntekijöiltä, minkä tekijän tai tekijöiden he ajattelivat olleen merkityksellisintä seniorimiehille. Kaikkien mielestä yksi merkityksellinen asia oli varmasti luonto ja ylipäätään ulos pääseminen. Yhden hirvijahtiin osallistuneen miehen vaimokin oli kuulemma sanonut, että tuli niin pirteä mies kotiin. Työntekijöiden haastatteluissa kävi ilmi, että seniorit eivät lähde kovinkaan mielellään ulos, vaikka se tekisikin heille hyvää. Yksi työntekijöistä piti tärkeänä, että aiemmin metsästystä harrastaneet seniorit pääsivät vielä verestämään vanhoja muistoja. Lisäksi hän mainitsi tapahtuman olleen hieno, uusi kokemus senioreille, joilla ei ole aiempaa metsästysharrastuneisuutta. Kolmannen työntekijän mielestä senioreille oli tärkeää päästä tekemään jotakin erilaista, normaaliarjesta poikkeavaa. Erityisen tärkeänä hän piti sitä, että senioreita odotettiin, arvostettiin ja heidät otettiin kokonaisvaltaisesti huomioon. Lisäksi hän piti hienona ”metsästysfiilistä”, minkä seniorimiehet saivat kokea. Hänen mukaansa se muodostui tapahtuman majamiljööstä, luonnosta ja metsämiehistä aseineen.

Kaikki työntekijät pitivät toiminnan jatkamista tärkeänä. Haastatteluista kävi ilmi, että miehille on yleensäkin todella vaikea keksiä toimintaa. Työntekijät kokivat jahtipäivällä olleen senioreille iso merkitys. Päiväkeskuksella on riittänyt keskustelua pitkään vielä tapahtuman jälkeenkin. Muistoja on palauteltu mieleen myös valokuvia katsellen. Yhden työntekijän mukaan seniorimiehet olivat ”uhonneet”, että ensi vuonna mennään sitten uudestaan paremmalla jahtionnella.

Työntekijät olivat kaikki tyytyväisiä jahtipäivän järjestelyihin ja aikatauluun. Mainintoja saivat muun muassa tarjoilut, puitteet ja päivän ohjelma. Työntekijät olivat kiitollisia siitä, että me ja metsästysseura olimme paneutuneet tapahtumaan ja sen luonteeseen hyvin. Yhden työntekijän mielestä järjestelyissä oli otettu kattavasti huomioon kohderyhmä ja sen jäsenten yksilölliset tarpeet sekä toimintakyky. Hänen mukaansa tapahtuma oli toteutettu suunnitelmallisesti ja järjestelmällisesti. Tätä hän perusteli sillä, että senioreiden esteetön liikkuminen metsästysmajan ympäristössä sekä kuljetukset passipaikoille oli toteutettu hyvin. Työntekijöiden mielestä tapahtuma oli kestoltaan sopivan mittainen. Aikataulutus oli joustava ja kiireetön. Erityismaininnan saimme siitä, että kaikki osallistujat huomioivat seniorit hyvin ja avustivat heitä pyyteettömästi päivän aikana.

Työntekijä kertoi, että kaksi päivätoiminnan miesryhmän jäsentä ei halunnut osallistua jahtipäivään koska jännittivät liikkumista maastossa. Heikkisen ym. (2013, 545-546) mukaan ikääntyneiden liikunnallista aktiivisuutta vähentää esimerkiksi mäkinen maasto. He kirjoittivat, että ikääntynyttä saattaa pelottaa ja arveluttaa epätasaisessa, mäkisessä maastossa kulkeminen. Muita ikääntyneiden ulkona liikkumista rajoittavia pelkoja ovat esimerkiksi kaatumisen pelko ja pelko siitä, että ei selviydy ulkona liikkumisesta, koska ympäristö on haasteellinen. Toinen työntekijä toi haastattelussa esiin, että myös häpeän tunne, että joutuu olemaan toisten autettavana, saattoi olla syynä poisjäämiselle.

Toiminnan järjestäminen ei vaatinut päiväkeskukselta ja sen työntekijöiltä paljoakaan. Heidän vastuulleen jäi hoitaa kuljetus päiväkeskus Pihlajalta Etelä-Lopen Eränkävijöiden majalle ja takaisin. Työntekijät selvittivät myös, ovatko seniorit vakuutettuja Lopen kunnan puolesta jahtipäivän ajan. Päiväkeskus antoi tapahtumaa varten selkänojalliset tuolit ja viltit helpottamaan senioreiden passissa oloa. Yksi työntekijä mainitsi, että heidän tehtäväkseen järjestelyjen osalta jäi oikeastaan vain miesryhmän jäsenten motivoiminen ja rohkaiseminen jahtiin osallistumiseen. Hän oli mielissään, kun joku halusi tarjota heidän asiakkailleen sekä heille tällaisen kokemuksen ja itse sai kerrankin vain nauttia ja olla. Hänestä oli mukava tehdä yhteistyötä.

Saimme työntekijöiltä yhden kehitysehdotuksen tapahtuman jatkoa ajatellen. He toivoivat, että ikääntyneet naisetkin otettaisiin jollakin tavalla mukaan. He ajattelivat, että jahtipäivä antaisi naisillekin varmasti paljon ja toisi muistoja mieleen. Työntekijä mainitsi, vaikka tämän ikäluokan naiset eivät ole itse harrastaneet metsästystä, on harrastus silti todennäköisesti ollut osa heidän elämäänsä puolison harrastuneisuuden kautta. Metsällä käyneet miehet ovat tuoneet lihaa kotiin ja kertoneet puolisolalle jahtitarinoita. Eräs työntekijöistä oli sitä mieltä, että heidän naisryhmänsä lähtisi mielellään mukaan jahtiin, sillä onhan siellä paljon metsästysseuran miehiä paikalla. Vaikka olimme huomioineet senioreiden toimintakyvyn jahtialuetta ja passipaikkoja suunnitellessa, jouduimme siirtämään hieman yhtä passipaikkaa

ojan ylityksen vuoksi. Jatkossa senioreiden yksilöllinen toimintakyky täytyy ottaa vieläkin paremmin huomioon passipaikkoja jaettaessa.

Keskustelimme työntekijöiden kanssa ikäihmisten toimintakyvyn rajoitteista ja siitä, luovatko ne heidän mielestään esteen tai riskejä osallistua tällaiseen toimintaan. Yksi työntekijöistä mainitsee: ”Tiukkiksia nyt löytyy aina, ketkä on sitä mieltä, että ne mummot ja papat pitää pitää pumpulissa sisätiloissa.” Toisen työntekijän mukaan Suomessa vallitsee yleinen mielipide, että ikäihmiset ovat ”vain sängyssä makaavaa massaa, joille vaihdetaan vaippoja.” Hän pitää tätä suurempana esteenä kuin monia toimintakyvyn rajoitteita. Hän haluaisi kääntää asian niin, että ikäihmiset ovat vielä ”toimivia ihmisiä” rajoitteista huolimatta. Hänen mukaansa ikääntyneillä on väkisinkin toimintakyvyn rajoitteita, mutta he voivat ja pystyvät silti tekemään kaikenlaista. Hän pitää turhana ennakkoluuloja, että ikääntyneet eivät muista tai osaa mitään. Hän mainitsee, että muistisairaallakin on jäljellä tunnemuisti, vaikka hän ei muistakaan yksittäisiä ihmisiä tai tapahtumia. Erja Rappen (2005, 29) toteaa tukee työntekijän vastausta. Hänen mukaansa kasvit ja niiden tuoksut herättävät muistoja, aistikokemuksia, tunteita sekä palauttavat mieleen tunnemuistoja lapsuudesta.

Monesti ajatellaan, että ikääntyneet eivät pysty mihinkään. Tällainen ajattelutapa on mielestämme vahingollista sen takia, että ikäihminen alkaa helposti ajatella itse itsestään samalla tavalla. Työntekijän mielestä tämä tapahtuma todisti sen, että ikääntyneet ovat aktiivisia toimijoita ja voivat osallistua erilaisista toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Mielestämme huolellisella suunnittelulla ja järjestelyllä voidaan mahdollistaa osallisuus ja hyvä vanheneminen. Kaksi työntekijöistä mainitsi huonon näkökyvyn tai sokeuden voivan muodostua esteeksi osallistumiselle. Toisaalta he olivat sitä mieltä, että tällainenkin henkilö voi osallistua avustajan ollessa koko ajan mukana. Eräs työntekijä oli sitä mieltä, että psyykkiset sairaudet saattavat olla este. Esimerkkinä hän mainitsee henkilöt, joilla esiintyy ahdistuneisuutta. Haastattelussa tuli ilmi, että vahvat mielipiteet ja eettinen vakaumus voivat estää henkilöä osallistumasta tällaiseen toimintaan.

Työntekijät eivät pitäneet toimintaa tai siihen osallistumista vaarallisena. Heidän mukaansa tapahtuman turvallisuus oli otettu hyvin huomioon. Yhdellä työntekijöistä oli ollut huoli siitä, jos joku senioreista paleltuu tai sairastuu kovaan kuumeeseen. He olivat työntekijöinä kuitenkin vastuussa heistä. Hän sanoi pohtineensa myös, mitä muut ajattelevat, kun seniorit osallistuvat hirvijahtiin. Tapahtuma herättikin paljon keskustelua Lopen kunnan alueella ja sai positiivisen vastaanoton.

Kysimme työntekijöiltä heidän mielipiteitään siitä, millä tavoin jahtipäivä edisti senioreiden fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Yhden työntekijän mielestä vaihteleva maasto ja siellä liikkuminen edisti fyysistä toimintakykyä, sillä seniorit joutuivat tasapainottelemaan

epätasaisessa maastossa. Hänen mukaansa jahtipäivä edisti myös senioreiden oman arvon tuntoa ja tunnetta kuulumisesta johonkin. Yhteisöllisyyden muodostumisenkin kannalta on tärkeää, että yksilö kokee kuuluvansa ryhmään ja saa sosiaalista hyväksyntää (Heikkinen ym. 2013, 288-290). Psykkistä hyvinvointia tuki hänen mielestään myös se, että seniorit saivat kokea olevansa tärkeitä ja tämä oli järjestetty juuri heitä varten. Toinen työntekijöistä mainitsi raittiin ilman tärkeäksi tekijäksi. Hän lisäsi, että ”juttua on riittänyt pitkäks aikaa.” Samaa totesi kolmaskin työntekijä. Hän sanoi jahtipäivän virkistäneen senioreita. Hänen mukaansa seniorit saivat mielihyvää siitä, että heitä arvostettiin, kunnioitettiin ja palveltiin. Hän arveli sen olleen senioreille ”henkinen kohotus.” Työntekijä pohti, jos hän itsekin sai päivästä näin paljon, mitä seniorit sitten oikein saivatkaan. He eivät välttämättä osaa sitä edes eteenpäin sanoa, mutta työntekijä uskoi, että he ovat varmasti tunteneet sen.

Keskustelimme työntekijöiden kanssa ikääntyneille ja erityisesti ikääntyneille miehille suunnatuista palveluista sekä niiden sisällöstä. Tiedustelimme työntekijöiden henkilökohtaisia mielipiteitä ja näkemyksiä. Eräs työntekijöistä totesi, että miehille on vaikeampi keksiä erilaista tekemistä ja heidät on vaikeampi saada innostumaan verrattuna naisiin. Hän lisäsi tämän kyseisen miesryhmän muodostuneen sellaiseksi, etteivät he halua naisia mukaan. Hän pohti, miten ikääntyneiden palveluita ja sisältöä voisi kehittää. He olivat miettineet ystävänsä kanssa ikääntyneiden ennaltaehkäisevien mielenterveyspalveluiden lisäämisen tärkeyttä. Konkreettisesti se voisi olla ”joku mielenterveysosasto” tai vastaavasti kotihoitoon ”mielenterveystiimi”, mikä antaisi lyhytaikaista tukea vanhuuden erilaisiin muutoksiin ja muutospaineesiin. Ikäihmisten mielenterveyden hoitaminen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ovat tärkeitä siitäkkin syystä, että ne vaikuttavat myös fyysiseen toimintakykyyn.

Toinen työntekijä totesi ikääntyneille suunnattujen palveluiden tilanteen olevan surkea. Hänen mukaansa toimintaa pitäisi ehdottomasti olla enemmän ja monipuolisemmin sekä miehille että naisille, mutta etenkin miehille. Esimerkiksi Lopella on vain yksi miesten päivä viikossa ja se on aivan täynnä. Siellä käy hyvin erilaisia miehiä: Osa on kiinnostunut taiteesta, osa musiikista ja osa jostain muusta. Hän pohtii, että ”jonkinlainen miesten peliporukka” voisi olla hyvä, mutta vaihtoehtoja pitäisi ehdottomasti olla enemmän. Kolmannen työntekijän mielestä yleisesti ottaen palveluita on enemmän tarjolla naisille kuin miehille. Hän kuitenkin lisää, että Lopella palvelut jakautuvat melko tasavertaisesti sukupuolten kesken. On paljon myös työntekijöistä kiinni, millaista toimintaa ja tekemistä ikääntyneille tarjotaan. Se, kuinka ikääntyneet innostuvat erilaisista toiminnoista, on hyvin yksilöllistä. Kolmas työntekijä sanoi, että osa on heti kaikessa mukana ja osa ei halua osallistua yhtään mihinkään. Päiväkeskus Pihlajan palveluiden sisältöön vaikuttaa osittain niiden suunnitteluun varatut vähäiset resurssit. Työntekijöille on varattu vain yksi päivä, jolloin he suunnittelevat koko päiväkeskuksen toimintojen sisällöt seuraavalle puolelle vuodelle. Yksi työntekijöistä

kokee sen olevan ”aika vähän.” Olemme itsekin sitä mieltä, että suunnittelulle on varattu aikaa liian vähän: Yhden päivän aikana on mahdotonta ideoida ja kehittää uudenlaista toimintaa.

Palveluiden tasavertaisesta jakaantumisesta miesten ja naisten välillä puhuttaessa yksi työntekijöistä oli sitä mieltä, että naisille on tarjolla paljon enemmän monipuolista toimintaa. Syyksi hän arveli naisten olevan vaateliaampia ja he ovat tottuneet toimimaan sisätiloissa. Hän mainitsee yhtenä esimerkkinä Marttaperinteen, mitä miehillä taas ei ole. Hänen mielestään miehet ovat tottuneet toimimaan enemmän kodin ulkopuolella, erilaisissa ulkotöissä. Mikäli tulkitsimme työntekijän näkemyksiä oikein, hän puhui entisajan perinteisistä sukupuolirooleista, mitkä olivat vahvemmin määriteltyjä: Naiset vastasivat kodista ja lastenhoidosta, miesten vastuulla oli fyysisemmät ulkotyöt ja perheen elättäminen. Nykyään perinteiset sukupuoliroolit eivät ole enää niin selkeästi määriteltävissä. Suurten ikäluokkien kohdalla nämä perinteiset sukupuoliroolit ovat mielestämme kuitenkin hyvin havaittavissa. Työntekijä mainitsi, että naiset ovat luonnostaan sosiaalisempia ja tykkäävät tehdä käsitöitä sekä seurustella päiväkahvien merkeissä. Miehet puolestaan eivät ole niin keskustelevaisia. Hän mietti: ”Jos miehet vain laitetaan tonne huoneeseen ja pitäis puhuu nii eihän sitä tiiä puhuuko kukaan yhtään mitään.” Tulkitsimme hänen tarkoittavan tällä sitä, että miehillä ei ole tarvetta olla koko ajan äänessä tai keskustella vain keskustelun vuoksi. Työntekijä totesikin, että ehkä miehille ominaisempaa ovat perjantaipullot ja kortinpeluu.

Haastattelun loppupuolella kysimme työntekijöiltä heidän mielipiteitään siitä, voisiko Suomesta löytyä laajempaa kiinnostusta tällaista toimintaa kohtaan. Kaikki kolme työntekijää olivat sitä mieltä, että kiinnostusta varmasti löytyisi. Eräs heistä sanoi nauraen, että: ”Ei kai se nyt meidän etuoikeus oo vaikka se onki keksitty meille.” Yksi heistä perusteli kantaansa sillä, että metsällä käydään ympäri Suomea. Hän uskoo, että kiinnostusta löytyisi yhtä lailla pääkaupunkiseudulta kuin pohjoisemmastakin Suomesta. Hän mainitsee, että metsästys kiinnostaa jo senkin takia, että se on ihan omanlaisensa yhteisö. Jokaisen työntekijän mielestä metsästysseurat voisivatkin tulevaisuudessa olla yksi yhteistyötaho ikäihmisten palveluita järjestettäessä. Kaikki toivoivat, että tapahtuma järjestettäisiin uudelleen ensi syksynä ja he pääsisivät itsekin jälleen mukaan. Jokainen työntekijä sai antaa ”Seniorijahdista” kokonaisarvosanan asteikolla 1-10. Kaksi heistä antoi arvosanaksi 10 ja kolmas 9,5. Lopuksi he pohtivat, voisivatko metsästysseurat tarjota hirvijahdin lisäksi esimerkiksi peurajahdia tai jonkinlaista kalastustoimintaa. He arvelivat, että ikääntyneet voisivat olla kiinnostuneita myös näistä vaihtoehdoista, mutta yksi heistä totesi kuitenkin: ”Mut hirvi on hirvi... se on kuiteski semmonen Suomen kuningaseläin.”

6.3 Etelä-Lopen Eränkävijöiden edustajien haastattelut

Tiedustelimme metsästysseuran edustajien kokemuksia ”Seniorijahdistista.” Kullekin oli jäänyt päivästä hyvät ja myönteiset kokemukset joka suhteessa. Vaikka kohderyhmää pidettiin aluksi haastavana, päivä saatiin onnistuneesti toteutettua. Metsästysseuran edustajat kokivat senioreiden viihtyneen ja olleen tyytyväisiä jahtipäivään. Aikataulu piti ja järjestelyt olivat onnistuneet. Itselleen merkityksellisiksi asioiksi metsästysseuran edustajat nimesivät hyvänolon tunteen, minkä ajattelivat senioreiden päivästä saaneen sekä päivän aikana vallinneen positiivisen ilmapiirin. Yksi metsästysseuran edustaja oli iloinen siitä, vaikka metsästysharrastusta pidetään usein vaativana harrastuksena, pystyimme osoittamaan, että pienillä järjestelyillä sitä on mahdollista soveltaa eri-ikäisille ja eri toimintakyvyn omaaville ihmisille. Hän sanoi: ”Et ei se välttämättä aina tarkoita sitä et sen tarvii olla hirveetä eränkävintä tuol jossain niinku vaikee kulkuses maastos sun muuta.” Metsästysseuran edustajat mielsivät parhaiten päivässä onnistuneiksi asioiksi yhteistyön eri tahojen ja toimijoiden välillä sekä jahtipäivän aikaansaaman onnellisuuden tunteen senioreissa.

Kysyimme, minkä metsästysseuran edustajat ajattelivat olleen senioreille merkityksellisintä jahtipäivässä. Yksi heistä pohti, että varmaankin laitosmaisista oloista pois pääseminen ja normaalista arjesta poikkeava päivä. Hän uskoi monen osallistuneen jahtiin mielellään. Toinen metsästysseuran edustaja ajatteli jahdin olleen tosi iso elämys varsinkin ensikertalaisille. Samoin totesi myös kolmas haastateltavamme: ”Osalle tietysti ihan uutena kokemuksena ni hirvijahtiin mukaan pääsy ni tota kylhän se semmost äijämäist tekemistä on et kylhän ne siit niinku nautti.” Kokeneemmille konkareille se palautti varmasti jahtimuistoja mieleen. Hän uskoi, että saaliin saamatta jäämisellä ei ollut osallistujille kovinkaan suurta merkitystä. Kolmas piti luontoon ja mahdollisen entisen harrastuksen pariin pääsemistä senioreille tärkeänä.

Keskustelimme päivän järjestelyistä ja siitä, mitä se edellytti metsästysseuralta. Kaikki kolme olivat sitä mieltä, että tapahtuman järjestäminen vaati vain vähäisiä toimia metsästysseuran puolelta. Se edellytti kuitenkin sitoutumista. Aluksi johtokunta pohti ”Seniorijahdin” järjestämistä ja päätti sitoutua yhteistyöhön. Metsästysseuran tehtäviin jahdin järjestämiseksi jäi jahtialueen ja passipaikkojen suunnittelu niin, että se soveltuu kohderyhmälle. Jahtialuetta suunniteltaessa täytyi ottaa huomioon myös turvallisuuteen liittyvät asiat ja pelastusajoneuvojen esteetön pääsy paikalle. Tapahtuma edellytti ylimääräisen jahtipäivän järjestämisen varsinaisen hirvijahdin ulkopuolella. Normaalisti hirvenmetsästys toteutuu vain viikonloppuisin ja nyt kyseinen jahti järjestettiin perjantaina. Haastateltava arveli, että metsästysseuran jäsenet olivat tästä mielissään. Hän kertoi kuitenkin olleensa huolissaan siitä, pääseekö metsästysseuran omaa väkeä paikalle riittävästi työesteiden vuoksi. Huoli oli onneksi turha, sillä omaa väkeä tuli paikalle melko runsaastikin.

Metsästysseuran edustajat pitivät päivän aikataulua kaikin puolin onnistuneena. He kokivat päivän olleen kestoltaan sopiva. Missään vaiheessa ei ollut kiire, vaan päivä eteni senioreiden ehdoilla. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että aikataulua ei kannata lähteä jatkossakaan muuttamaan, ainakaan pidemmäksi. Hänen mielestään toiminnalla tulisi tavoitella ajatusta, että: ”Hei me halutaan tätä lisää.” Toinen metsästysseuran edustajista luonnehti jahtipäivää seuraavasti: ”No onnistuhan ne ihan täydellisesti. Papparaisilla oli tuolit metsässä ja aikataulut piti ja lämmikettäkin sai.”

Kukaan haastateltavista ei pitänyt taloudellisia kustannuksia toiminnan jatkamisen esteenä. Metsästysseura tarjoutui kustantamaan päivän tarjoilut sekä hankkimaan säännösten mukaiset huomioliivit. Kustannuksia pidettiin varsin kohtuullisina. Yksi heistä totesi metsästyksen olevan arvokas ja merkityksellinen harrastus, minkä rahallisia kustannuksia harva muutenkaan laskee. Toinen haastateltavista oli sitä mieltä, että taloudelliset kustannukset tuskin olisivat kynnyskysymys kenellekään. Kukin metsästysseuran edustaja oli sitä mieltä, että ”Seniorijahtia” järjestetään vielä tulevaisuudessakin. Yksi heistä pohti sitä, että muitakin alueen metsästysseuroja voisi aktivoida mukaan. Se voisi olla eräänlainen haaste. Yksi seura järjestäisi yhtenä vuotena, toinen toisena ja niin edelleen. Hän lisää, että toiminnan järjestäminen on tulevaisuudessa helpompaa, kun sitä on jo kerran kokeiltu ja siitä on nyt olemassa hyvä aikataulu ja runko.

Kysyttäessä toiminnan kehittämisehdotuksia, kahdelle haastateltavalle ei tullut äkkiseltään mieleen mitään kehittämisen kohtia. Ilmeisesti toinen heistä olisi toivonut parempaa säätä, sillä hän sanoi: ”Keliin ei koskaan oikein pysty vaikuttaa.” Kolmaskin haastateltava totesi: ”Kyl mä luulen et hyvin pitkälti sama kaava.” Hän muisteli, että yksi senioreista oli hetken aikaa kadoksissa, sillä hän oli mennyt väärään autoon. Siinä kohtaa yksi jos toinenkin pelästyi hetkeksi. Hän terästi, että jatkossa metsästysseuran ja toiminnasta vastaavien onkin koko ajan oltava tarkkana ja tietoisia missä kukin seniori liikkuu. Miettiessään toiminnan jatkoa, hän nosti esiin meidän roolimme: ”Et totaaa, metsästysseuran kaverit, mun mielest ne oli ihan täysillä mukana siinä järjestelyissä ja tota niinku vastasuuden varalle tietysti pitää huomioida se että teillä oli todella iso rooli eli se että tuota ruokailua ja kahvitusta te hoiditte alusta alkaen ja jatkossahan se jäis sitte metsästysseuran jäsenten harteille. Mutta se ei liene mikään ongelma... En usko. Pitää olla vaan aktiivinen ja huomioida nää.” Hän lisäsi vielä, että: ”Yks mikä siirtyy seuran puolelle ni mä nään sillä tavalla et riittävän ajoissa yhteys sinne päiväkeskukseen, sopia se päivä ainaki ja sit lähempänä viel se tarkka aikataulu... Se on tietyst yks... Plus seuran sisäinen tiedotus... Mahollisimman aikasin osataan varautua siihen että pyydetään vapaata tai käytetään sitte joku lomapäivä siihe jahtipäivään. Tämmösiä asioita.”

Keskustelimme ikäihmisten toimintakyvystä ja niiden rajoitteista. Kysyimme metsästysseuran edustajilta, minkälaisia toimintakyvyn rajoitteita he pitävät esteenä toimintaan osallistumiselle. He pohtivat, antaako tapahtuma mitään henkilöille, joiden toimintakyky on todella heikko esimerkiksi näön ja kuulon osalta. Yksi heistä mainitsi, että käytännön hankaluuksia voi tulla, mikäli osallistujat ovat kovin liikuntarajoitteisia. Toiminnasta vastaavien tulee ottaa tämä huomioon. Toinen metsästysseuran edustaja koki, että näin toteutettuna tapahtuma toimii kaiken kuntoisille. Kuten huomattiin, soveltamalla ja hyvällä suunnittelulla pyörätuolissakin olevan henkilön on mahdollista osallistua. Mikäli tällaisia henkilöitä on paljon, täytyy avustajiakin olla riittävästi. Ainoana haasteena hän mainitsee sääolosuhteet. Kolmas mietti, voisiko paha astma olla esteenä tapahtumaan osallistumiselle. Kukaan heistä ei pitänyt toimintaa liian vaarallisena ikääntyneille ihmisille. Yksi heistä mainitsi muistisairaat tietynlaisena riskiryhmänä. Tällä hän tarkoitti lähinnä sitä, että jahtitilanteessa muistisairas henkilö saattaa lähteä vahingossa liikkumaan passipaikalla ja tällä tavalla aiheuttaa vaaratilanteen. Hän totesi kuitenkin, että muistisairas voi yhtä lailla osallistua, mikäli hänellä on mukanaan henkilökohtainen avustaja.

Metsästysseuran edustajat pohtivat, että muiden ihmisten asenteet ja ennakkoluulot saattavat hyvinkin muodostua esteeksi toimintaan osallistumiselle. Yksi sanoi, että päättävien elinten tietämättömyys aihealueesta saattaa jo itsessään muodostaa esteen toiminnan järjestämiselle. Toinen totesi, että järjestäjiltä vaaditaan pelisilmää: Täytyy ottaa huomioon jahtipäivän luonne ja ymmärtää, että kyseessä on erilainen, sosiaalinen ja yhteisöllinen metsästystapahtuma, jolloin metsästyssaalis on toisarvoinen seikka. Etelä-Lopen Eränkävijöiden puolelta ei missään vaiheessa koettu vääränä ottaa senioreita mukaan hirviijahtiin. Kolmas metsästysseuran edustaja sanoi hienosti: "Kaikkihan me vanhenemme aikanaan. Olisihan se itsekin upeaa päästä vielä vanhoilla päivillä joskus mukaan metsälle."

Seuraavaksi keskustelimme metsästysseurojen yhteiskunnallisesta asemasta. Kaikki kolme pitivät sitä riistanhoidollisesti merkittävänä. Hirvi- ja peurakantojen pitäminen kurissa on tärkeä tehtävä siitakin syystä, että vapaasti kasvaessaan ne aiheuttaisivat vahinkoja pelloilla ja liikenteessä. Yksi heistä mainitsi sen olevan merkittävä harrastus ja henkisen hyvinvoinnin edistäjä. Hän korosti harrastuksen aikaansaamaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luonnon läheisyyden tuomaa lisäarvoa. Varsinkin pienellä paikkakunnalla, missä harrastusmahdollisuuksia on vähän, metsästysseurojen rooli korostuu.

Metsästysseuran edustajat pitävät metsästysharrastuksen ja seuruemetsästyksen sosiaalista ulottuvuutta ja luonnon läsnäoloa tärkeinä hyvinvoinnin edistäjinä. Metsästysharrastus antaa oivan mahdollisuuden viettää aikaa tuttujen kanssa sekä solmia uusia kontakteja. He ajattelevat näiden osaltaan ehkäisevän myös sosiaalista syrjäytymistä. Nuoremmalle väestölle se opettaa sääntöjen parissa ja puitteissa toimimista. Varsinkin seuruemetsästyksessä

korostuu muiden huomioon ottaminen. Metsässä ollaan itsen lisäksi vastuussa myös toisista ja heidän turvallisuudestaan. Edellä mainittujen lisäksi, jokaisen metsästäjän tulee metsästystilanteissa noudattaa lainvoimaisia säännöksiä sekä eettisiä ohjeita. Yksi heistä totesi harrastuksen antavan hyviä eväitä elämään

”Seniorijahti” antoi metsästysseuran edustajille uudenlaisen näkökulman. Metsästysseuroja pidetään usein sulkeutuneina yhteisinä, jotka keskittyvät vain omaan tekemiseensä. Yksi haastateltavista sanoi, että oli hienoa nähdä, kuinka metsästysseuratkin pystyvät muuntumaan ja tarjoamaan ulkopuolisille mahdollisuuden osallistua toimintaansa edistään tällä tavoin yhteistä hyvää. Seuran jäsenille tämä tarjosi uudenlaisen tilaisuuden ottaa huomioon ihmiset, keillä ei ole samanlaista toimintakykyä kuin itsellä. Toinen totesi: ”Seuran jäsenille tää on tämmöstä henkisen kasvun mahdollisuutta elikä ottaa huomioon ihmiset joilla ei oo ihan samanlaista toimintakykyä enää kuin itsellä luultavasti on... Öö, ja ajatella sitä puolta.”

Sen lisäksi, että tapahtuma antoi metsästysseuralle uudenlaisen näkökulman, se toi heille myös positiivista julkisuutta, millä on iso merkitys metsästysseuralle. Yksi heistä sanoi, että he voivat kokea olevansa edelläkävijöitä. Tapahtuman näkyvyys oli hyvä asia senkin takia, että muut ihmiset näkivät metsästysseuran tekevän muutakin kuin pelkästään ”sitä omaa juttua.” Kuten aiemmin kirjoitimme, metsästysseuroja pidetään usein sulkeutuneina yhteisinä. Toinen metsästysseuran edustajista ajatteli tällaisen näkyvyyden luovan positiivisemmän kuvan kyseisen metsästysseuran jäsenistä: ”Toihan on ihan mukavaa porukkaa.” Kolmannen mukaan metsästyksen ja aseisiin liitetään usein negatiivisia mielikuvia. Hänen mielestään tällaisen julkisuuden avulla saadaan luotua yleisesti positiivisempaa kuvaa metsästystoiminnasta.

Kaikki kolme uskovat tällaiselle toiminnalle olevan tilausta laajemminkin. Yksi heistä pohti väestön ikääntymistä: ”Niin kauan ku jonkinlainen toimintakyky on olemassa niin tähän tuo mahtavan suolan itse kullekin riippumatta missä asuu, millasissa olosuhteissa ja minkä nimisessä kunnassa tai kaupungissa.” Toinen metsästysseuran edustaja mainitsi tapahtuman herättäneen mielenkiintoa Lopen riistahoitoyhdistyksessä. Hän oli keskustellut ”Seniorijahdista” useiden metsästysseurojen kanssa. Muut seurat olivat olleet kiinnostuneita siitä, miten tapahtuma järjestettiin ja kuinka se onnistui. Hänen käsityksensä mukaan, ainakin puolet Lopen alueen metsästysseuroista saattaisivat olla kiinnostuneita järjestämään vastaavanlaisen tapahtuman.

Kysimme mielipidettä siitä, voisivatko metsästysseurat olla yksi yhteistyötaho ikääntyneiden palveluita kehitettäessä ja järjestettäessä. Heidän mielestään jossain määrin kyllä, esimerkiksi viriketahona, mutta ei kovin suuressa mittakaavassa. Yhden mielestä

metsästysseurat voisivat hyvinkin sitoutua järjestämään tällaista toimintaa syksyisin, päivänä tai kahtena. Toisen mukaan ainoaksi esteeksi muodostuu vain omat asenteet. Hän uskoo yhteistyökumppaneita löytyvän. Hänen mielestään ei ole väliä, onko kyseessä kunnallinen toimija vai yksityinen palveluntuottaja. Tärkeimpänä asiana hän pitää sitä, että joku toimii ”priimusmoottorina.” Tällä kertaa tapahtuman alulle panijana toimimme me. Toiminnan laajeneminen ja järjestäminen jatkossa vaatii kuitenkin sen, että esimerkiksi metsästysseuroista tai muilta tahoilta löytyy henkilöitä, jotka innostuvat tapahtuman järjestämisestä ja ottavat vetovastuun.

Keskustelimme haastateltavien kanssa metsästysseuratoiminnasta ja kysyimme sen kehittämissuunnista. He pitivät kysymystä vaikeana. Yhtenä huolenaiheena he pitivät metsästysseurojen jäsenten ikääntymistä ja sitä, kuinka nuoret saadaan aktivoitua mukaan metsästysseuratoimintaan. Pelkona on, miten metsästysseurojen jatko saadaan turvattua. Yksi haastateltava totesikin, että maailma on muuttunut paljon siitä, kun hän itse oli nuori. Se, kuinka nuoret tavoitetaan ja saadaan mukaan, onkin haaste monille metsästysseuroille. Tärkeää olisi saada syttymään kipinä metsästysseuratoimintaa kohtaan.

Jokainen haastateltava oli yhtä mieltä siitä, että tapahtuma pitää järjestää ehdottomasti uudelleen. Yksi kertoi ajatelleensa heti alusta alkaen, että tästähän voisi muodostaa perinteen. Metsästysseuran edustajat saivat antaa kokonaisarvosanan jahtipäivästä asteikolla 1-10. Saimme heiltä arvosanat 9, 10 ja 9. Jotta ”Seniorijahti” olisi saanut kaikilta haastateltavilta täydet pisteet, se olisi kuulemma vaatinut paremman sään ja jahtiporukalta parempaa valmistautumista. Toinen haastateltava puolestaan oli kiitollinen, että ”oma porukka oli täysillä mukana.” Siihen nähden, että kyseessä oli ensimmäinen kerta, kun tällainen tapahtuma järjestettiin, mielestämme jahtiporukka suoriutui hyvin.

7 Luontoharrastuksen näyttäytyminen ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäjänä

Nurmen ym. (2014, 290-291) mukaan ihmisen ikääntyessä sosiaalinen osallistuminen vähenee. Ikääntyminen vaikuttaa myös harrastuksiin osallistumiseen. Ikääntynyt osallistuu harrastuksiin harvemmin ja lyhyempiä aikoja kerrallaan. Fyysisesti vaativat luontoharrastukset vähenevät iän myötä sekä miehillä että naisilla. Syitä luontoharrastusten vähenemiselle voivat olla toimintakyvyn heikkeneminen, mökkeilystä luopuminen sekä muutto esimerkiksi palvelutaloon tai maaseudulta kaupunkiin. Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus vahvasti osallistujien osallisuutta sekä antoi mahdollisuuden luontoharrastukseen avustetusti.

Heimonen & Pajunen (2012, 26) kirjoittivat aktiivisen ikääntymisen mallista. Mallin mukaan osallistumisella, sosiaalisella vireydellä ja aktiivisella elämänotteella on positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden vireyteen ja elämänlaatuun. Heidän mukaansa monet empiiriset tutkimuksetkin osoittavat, että aktiivisella elämäntyyllillä on tyytyväisyyttä, koettua hyvinvointia ja

sosiaalista toimintakykyä lisääviä vaikutuksia ihmisen ikääntyessä. Heikkisen, Jyrkämän & Rantasenkin (2013, 398) mielestä aktiivisen elämäntapen säilyttäminen on osa hyvää ja onnistuvaa vanhuutta. Toiminnallisesta osiosta tehdyn tutkimuksen analyysin perusteella voidaan todeta, että ”Seniorijahti” tuotti osallistujilleen hyvinvointia.

Halusimme selvittää toiminnan soveltuvuutta ikääntyneille. Tuloksista ei ilmene mitään tekijöitä, miksi toiminta ei soveltuisi heille. Kaikki saamamme palaute oli positiivista ja onnistuimme tapahtuman suunnittelussa sekä toteutuksessa. Käytännön järjestelyissä onnistuimme huomioimaan ikääntyneet asiakasryhmänä ja osallistujien yksilöllisen toimintakyvyn. Tulimme tähän tulokseen sen perusteella, että kukaan senioreista ei kokenut jahtipäivää raskaaksi, yhdessäolosta ja keskusteluista nautittiin sekä päivää pidettiin mielenkiintoisena ja virkistävänä. Lyhyet siirtymät, kiireetön aikataulu, istuimet passipaikoilla ja avustaminen tarvittaessa vaikuttivat varmasti siihen, että jahtipäivää ei koettu raskaaksi ja toimintaa pidettiin mielekkäänä. Näin toteutettuna tapahtuma siis soveltui ikääntyneille.

Yksi tutkimuskysymyksistämme oli, tukeeko toiminta ikääntyneen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Senioreiden vastausten perusteella voimme todeta jahtitapahtuman edistäneen heidän fyysistä toimintakykyään sekä henkistä vireyttään. Toimintakyvyn edistyminen lisäsi senioreiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Työntekijät osasivat kuvailla paremmin fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä kuin seniorit itse. Fyysistä toimintakykyä edistäviä tekijöitä olivat liikkuminen raittiissa ulkoilmassa ja vaihtelevassa maastossa. Seniorit keskittyivät kuvailemaan enemmän henkisen vireyden kohentumista, vaikka he arvioivat sekä fyysisen että henkisen toimintakyvyn kohentuneen verrattain yhtä paljon.

Mielen voimavaroilla on tärkeä merkitys, sillä ne vaikuttavat hyvin paljon elämän erilaisista haasteista selviytymiseen (Heikkinen & Marin 2012, 207). Luonto on yksi elementti, mikä lisää mielen hyvinvointia. Heikkisen ja Marinin (2012, 225) mukaan luonto onkin ikääntyneille yhteinen tuttu ja samalla läheinen. Totesimme, että ehkä henkisen vireyden kohentuminen oli senioreille merkityksellisempi asia, koska he keskittyivät kuvailemaan enemmän sitä. Senioreiden hyvän olon tunteet välittyivät myös työntekijöille ja metsästysseuran edustajille.

Tulimme siihen tulokseen, että toiminta tuki hyvin erityisesti psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Uskomme sen edistäneen myös fyysistä hyvinvointia, vaikka vastausten perusteella emme osakaan tarkasti määritellä miten. Ehkä emme saaneet tähän vastauksia siitä syystä, että emme osanneet muotoilla kysymyksiä oikein. Pohdimme, olisiko haastattelulomakkeeseen pitänyt eritellä tarkemmin fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueita, kuten tasapaino ja koordinaatiokyky, tarkempien vastausten saamiseksi.

”Seniorijahdilla” oli yhteisöllisyyttä lisääviä vaikutuksia ikääntyneille. Päivä piti sisällään hyvin paljon erilaisia keskusteluja senioreiden, metsästysseuran edustajien ja työntekijöiden välillä. Aamupäivän aikana keskusteltiin enemmän itse metsästyksestä ja hirvenmetsästykseen liittyvistä asioista. Keskustelujen luonne ja sisältö muuttuivat sitä mukaa, mitä tutummaksi ihmiset keskenään tulivat. Muutaman tunnin yhdessäolon jälkeen ihmiset selvästi rentoutuivat ja tapahtumalla onnistuttiin luomaan yhteisöllisyyttä eri sukupolvien välille. Päivän aikana kuultiin monenlaisia elämäntarinoita ja metsästysmuistoja. Seniorit kertoivat, kuinka ennen vanhaan metsästettiin ja metsästysseuran edustajat puolestaan jakoivat tietoa tämän päivän metsästyksestä, siihen liittyvästä lainsäädännöstä sekä esittelivät metsästyksessä apuna käytettäviä laitteita. Haastattelujen perusteella kaikki seniorit pitivät jahtipäivän yhdessäoloa tärkeänä. Yhteisöllisyys, yhdessäolo, keskustelut, vanhojen tuttujen tapaaminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen olivat asioita, mitkä toistuivat senioreiden vastauslomakkeissa. Työntekijät ja metsästysseuran edustajatkin pitivät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä yhtenä onnistuneimpana tekijänä.

Toiminnan järjestäminen ei vaatinut suuria taloudellisia kustannuksia. Päiväkeskuksen työntekijät sekä Etelä-Lopen Eränkävijöiden edustajat pitivät tapahtumasta aiheutuneita kustannuksia kohtuullisina. Toiminnasta aiheutuneita kuluja ei laskettu tarkasti. Kulut koostuivat liiveistä, osittain tarjoiluista ja kuljetuksista. Ei siis voida sanoa, että taloudelliset kustannukset olisivat este toiminnan järjestämiselle. Suomen luonto on puhdas ja monipuolinen, eikä sen hyödyntäminen välttämättä vaadi edes taloudellisia investointeja. Mikäli ikääntyneille suunnattuja palveluita halutaan kehittää asiakaslähtöisemmiksi, mielestämme luontokokemusten tarjoaminen heille olisi tähän yksi hyvä ratkaisu.

Sekä meidän että haastateltavien mielestä tällaiselle toiminnalle voisi olla laajemminkin kysyntää asiakkaiden taholta. Toimintaan osallistuneet seniorit ja yhteistyökumppanit olivat sitä mieltä, että arjesta poikkeava tekeminen ja luontoon pääseminen ovat asioita, mitkä tekevät toiminnasta kiinnostavaa ja houkuttelevaa. Joskus toimintakyvyn heikkenemisen mukanaan tuoma häpeä saattaa aiheuttaa monesta harrastuksesta, kuten metsästysharrastuksesta ja seuruetoiminnasta poisjättäytymisen. Tämä on huolestuttavaa, sillä harrastuksissa edes jollain tavalla mukana pysyminen ylläpitää kokonaisvaltaista toimintakykyä ja hyvinvointia.

Tutkimustulosten perusteella uskomme, että myös palvelun tuottajat voisivat olla kiinnostuneita. Tämän tapahtuman osalta ei ilmennyt negatiivista suhtautumista ikääntyneitä tai metsästystoimintaa kohtaan, vaikka lukemamme teorian perusteella tällaisia asenteita on. Työntekijöiden vastausten perusteella varsinkin ikääntyneitä kohtaan asenteet vaikuttavat olevan melko vähätteleviä. Siitäkin huolimatta, että tällaisia asenteita on, tapahtuma sai yleisesti positiivisen vastaanoton Lopen alueella.

Toiminnan ja haastattelujen perusteella metsästysseurat voivat olla yksi mahdollinen yhteistyötaho ikäihmisten palveluita järjestettäessä. Vastauksista ei ilmennyt mitään tekijöitä, miksi näin ei voisi olla. Metsästysseuran edustajien näkökulmasta, he voisivat tarjota yhteistyössä pienimuotoista viriketoimintaa ikääntyneille, mutta eivät usko tällä hetkellä tiiviimmän yhteistyön mahdollisuuteen. Ajatteleme tämän johtuvan siitä, että metsästys on vapaaehtoisuuteen pohjautuvaa harrastustoimintaa. Tiiviimpi yhteistyö sitoo ja luo velvoitteita. Harrastustoiminnalla tavoitellaan yleensä arjesta ja velvoitteista irtaantumista. Yhteistyöstä jäi kuitenkin positiiviset kokemukset niin päiväkeskus Pihlajan työntekijöille kuin Etelä-Lopen Eränkävijöiden edustajillekin. Tätä tukee myös yhteistyötahojen halu jatkaa toiminnan järjestämistä yhdessä joka syksy. Mikäli yhteistyötä jatkettaisiin, tapahtuman tuottamat hyödyt on oltava tasapuoliset kaikille (Karttunen ym. 2013, 45). Hyötyjen ollessa tasapuoliset kaikille, toiminnan jatkuvuus on todennäköisempää.

8 Tutkimusprosessin eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Tutkimuksemme luotettavuuteen vaikutti meidän yleinen huolellisuutemme ja tarkkuutemme tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa. Tutkimuksessamme meidän tuli osata soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimusta tehdessämme noudatimme avointa ja vastuullista viestintää yhteistyökumppaneidemme sekä haastateltavien kanssa. Kunnioitimme opinnäytetyössämme muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viittasimme asianmukaisesti heidän julkaisuihinsa. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012-2014.)

Tulosten luotettavuuteen vaikutti valitsemamme tutkimusmenetelmät sekä kykymme muotoilla haastattelukysymykset ymmärrettäviksi. Lisäksi luotettavuuteen vaikutti oma toimintamme haastattelutilanteissa. Voidaksemme ottaa huomioon senioreiden yksilölliset tarpeet ja toimintakyvyn, valitsimme menetelmäksi avustetun lomakehaastattelun. Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina niin, että olimme molemmat haastattelutilanteessa paikalla. Uskoimme näin voivamme vähentää mahdollisia kysymyksiin kohdistuvia väärinymmärryksiä. Haastattelutilanteessa pyrimme siihen, ettemme johdattelisi vastaajia. On kuitenkin mahdollista, että saatoimme tehdä niin tiedostamattamme. Tästä syystä emme halunneet haastattelutilanteeseen paikalle päivätoiminnan työntekijää: Hänen läsnäolonsa olisi voinut vaikuttaa senioreiden vastauksiin. Ajattelimme heidän välisen suhteensa vaikuttavan tutkimustemme luotettavuuteen heikentävästi. Eskolan & Suorannan (2001, 55) mukaan tällainen riippuvuus-suhde voi vaikuttaa esimerkiksi tietojen antamisen vapaaehtoisuuteen. Tulosten luotettavuuteen vaikutti myös vastaajien rehellisyys.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta pohdimme, olisiko kysymykset pitänyt antaa senioreille etukäteen, jotta he olisivat voineet tutustua niihin. Näin olisimme mahdollisesti saaneet tar-

kempia vastauksia kysymyksiimme. Haastattelutilanteessa joidenkin kysymysten kohdalla useampi seniori sanoi, että ei ollut tullut ajatelleeksi kyseistä asiaa. Tästä syystä he eivät ehkä osanneet vastata joihinkin kysymyksiin tai vaihtoehtoisesti vastaus jäi pintapuoliseksi. Pohdimme myös, olisiko meidän pitänyt muotoilla haastattelukysymykset toisella tavalla: Tulimme siihen tulokseen, että seniorit eivät välttämättä ymmärtäneet kaikkia kysymyksiä. Toisaalta, koska kohderyhmämme jäsenet olivat ikääntyneitä miehiä, pohdimme, eivätkö he vain osanneet kertoa sanallisesti kokemuksistaan. Tämän ikäluokan miehet eivät välttämättä ole tottuneet kuvailemaan tuntemuksiaan tai keskustelemaan omista kokemuksistaan.

Eettisiä kysymyksiä opinnäytetyöhömmä liittyen olivat itse tapahtuman luonne ja siinä tapahtuva toiminta, metsästys. Usein ihmiset, keillä ei ole kokemusta tai tietoa metsästyksestä, saattavat kyseenalaistaa sen eettisyyden. Metsästystoiminta on Suomessa kuitenkin tarkoin laissa säänneltyä. Toimintaan liittyen on laadittu myös oma eettinen ohjeistus. ”Eettisesti hyväksyttävään metsästykseseen kuuluu kolme vaihetta; 1. Riistan etsiminen, löytäminen ja sopivalle pyyntietäisyydelle pääseminen. 2. Valitun saalisyksilön mahdollisimman kivuton tappaminen. 3. Saaliin kunnioittaminen ja tarkka hyödyntäminen.” (Eettisiä ohjeita metsästäjille 2016, 1.)

Ikäihmisten kanssa tehtävässä työssä on noudatettava vanhustyön eettisiä ohjeita (Vanhustyön eettiset ohjeet 2017). Otimme nämä toiminnassamme huomioon. Huomioimme toiminnassamme rehellisyyden, luottamuksellisuuden ja avoimuuden. Noudatimme vaitiolovelvollisuutta ja kerroimme kaikille toimintaan osallistuville tapahtuman kulusta ja toiminnan tavoitteista. Näin kunnioitimme myös senioreiden itsemääräämisoikeutta. Esitimme asiat ymmärrettävästi ja annoimme heille mahdollisuuden päättää itse, haluavatko he osallistua ”Seniorijahtiin” ja suostuvatko he haastateltaviksi. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa lähtökohtana on mukana olevien henkilöiden oikeudet ja kunnioittaminen (Sennett 2003 ks. Pohjola 2007, 18). Hyviä eettisiä käytäntöjä kunnioittaen, tiedotimme kaikkia osapuolia avoimesti ja rehellisesti (Pohjola 2007, 20).

Turvallisuus oli yksi tärkeimpiä osa-alueita, mikä meidän oli otettava huomioon tapahtuman suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Oli tärkeää turvata heidän sosiaalinen, psyykinen ja fyysinen hyvinvointinsa koko tapahtuman ajan. Turvallisuuteen liittyviä asioita olivat muun muassa fyysisten toimintarajoitteiden huomiointi, tapaturmariskit, sairauskohtaukset, esteettömyys sekä henkilökunnan toiminta. Tapahtumassa oli paikalla ensiaputaitoisia henkilöitä ja asianmukaiset ensiapuvälineet. Jahtialue ja passipaikat oli suunniteltu niin, että tarvittaessa hälytysajoneuvoilla olisi ollut esteetön pääsy paikalle. Seniorit saivat päättää, mitä haluavat itsestään ja omasta toimintakyvystään meille kertoa. Turvallisuuden takaamiseksi meidän oli kuitenkin pyydettävä tietoa kunkin seniorin terveydentilasta ja mahdollisesta lääkityksestä. Eskolan & Suorannan (2001, 56) mukaan tutkimusta tehdessä on eettisesti väärin aiheuttaa

siihen osallistuville vahinkoa. Mielestämme tätä voi soveltaa myös opinnäytetyön toiminnalliseen osioon, johon tämä kappale viittaa.

Kohtelimme senioreita tasavertaisesti. He ovat ihmisinä samanarvoisia riippumatta esimerkiksi siitä, millainen toimintakyky heillä on. Näemme seniorit aktiivisina toimijoina. Halusimme tukea heitä käyttämään omia voimavarojaan ja edistää heidän toimintakykyään. Huomioimme heidän yksilölliset avuntarpeensa ja vastasimme niihin parhaamme mukaan. Halusimme luoda yhteisöllisyyttä eri sukupolvien ja tahojen välille positiivisen vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan keinoin. Jahtipäivän aikana seniorit saivat tuntea olevansa osa hirviseuraa. Lisäksi pyrimme luomaan yhteisöllisyyden tunnetta yhteisillä ruokailuhetkillä, seurustelulla ja yhteiskuvan ottamisella.

Kerroimme tapahtumaan ja tutkimukseen osallistuneille toteuttavamme koko opinnäytetyön niin, ettei kenenkään henkilötietoja tule missään näkyviin. Tutkimuksessa ei paljasteta missään vaiheessa siihen osallistuvien henkilöiden nimiä. Kaikki tutkimusaineistot sekä henkilötietoja sisältävät asiakirjat tuhottiin asianmukaisesti. Eskolan ja Suorannan (2001, 56-57) mukaan tietojen käsittelyssä keskeiset käsitteet ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetistä tulee huolehtia tuloksia kerätessä ja julkistettaessa.

9 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi oli mielestämme haastava. Halusimme ottaa riskin ja poistua omalta mukavuusalueeltamme. Pidimme tätä niin sanotusti ”viimeisenä mahdollisuutena” oppia asiakasryhmästä, johon emme opiskelujemme aikana olleet aiemmin syventyneet. Kummankin opiskelut ovat painottuneet enemmän nuoriin ja perheisiin. Opimme tätä työtä tehdessämme paljon. Opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa myös siksi, että täysin vastaavanlaista toimintaa ei tietääksemme ole aiemmin järjestetty. Mitään valmista ohjeistusta toiminnan järjestämiseen ei ollut, joten meidän tehtävänäme oli suunnitella ja toteuttaa koko toiminta alusta alkaen yhdessä yhteistyökumppaneidemme kanssa. Melko kiireisestä aikataulusta huolimatta, toiminnan suunnittelu ja toteutus sujuivat mielestämme hyvin. Kohderyhmä ja yhteistyökumppanit löytyivät onneksi melko nopeasti. Oli ilo huomata, kuinka yhteistyökumppanimme innostuivat aiheesta ja lähtivät mukaan yhteistyöhön. Saimme tapahtumaan myös avustuksia Lopen S-Marketilta ja Trackerilta. Jo järjestelyvaiheessa yhteistyö kaikkien välillä toimi mutkattomasti ja voisimmekin kuvailla ilmapiiriä yhteisölliseksi. Sama me-henki jatkui myös toiminnan toteutusvaiheessa.

Koimme toiminnan suunnittelun ja toteutuksen huomattavasti helpommaksi kuin tekstin tuottamisen. Kokonaisuudessaan kirjoittamisprosessi on vienyt enemmän aikaa mitä olimme ajatelleet. Aihevalintamme oli haastava siitäkin syystä, että luotettavia lähteitä oli vaikea löy-

tää. Lähes kaikki ikääntyneitä käsittelevät teokset oli kirjoitettu hoitotyön näkökulmasta. Teimme paljon päättelytyötä, jotta saimme opinnäytetyöhömmä luotettavan sosiaalialan näkökulman. Toivomme, että tulevaisuudessa ikääntyneiden parissa tehtävä työ ja ikääntyneiden tutkimustyö keskittyisivät enemmän positiivisen vanhuskuvan ja mielenvirkeyden edistämiseen kuin ikääntyneiden sairauksiin ja hoitoon.

Miehisyyden näkökulman tuominen opinnäytetyöhömmä osoittautui haastavammaksi kuin olimme alun perin ajatelleet. Löysimme jonkin verran Suomessa tehtyjä tutkimuksia miehisyydestä, mutta ne keskittyivät pääasiassa nuorempiin miehiin. Vaikeusastetta lisäsi myös se, että olemme itse naisia. Oli haastavaa asettua miehen asemaan, emmekä välttämättä ymmärtäneet seniorimpien ajatusmaailmaa täysin. Pohdimmekin, vaikuttiko tämä tutkimuksemme luotettavuuteen. Sukupuolinäkökulma nousi esille monesti opinnäytetyöprosessin aikana. Usein ikääntyneiden kanssa työskentelevät henkilöt ovat naisia, siksi palveluissa ei välttämättä ole osattu huomioida miesnäkökulmaa. Mielestämme naisille suunnattujen palveluiden sisältö on monipuolisempaa. Kaipaisimme enemmän sukupuolisesti eriytynyttä toimintaa ikääntyneille.

Mielestämme kunnallisten ja yksityisten tahojen sekä kolmannen sektorin, mihin järjestökin kuuluvat, pitäisi tehdä enemmän yhteistyötä. Uskomme, että yhteistyöllä on mahdollista parantaa ikääntyneille suunnattujen palveluiden laatua ja sisältöä. Kuten jo aiemmin totesimme, kunnat ovat enemmän järjestelmäkeskeisiä, kun taas järjestöt ovat ihmislähtöisempiä. Näiden kahden tahon yhdistäminen voisi tuottaa asiakaslähtöisempiä palveluita. Mielestämme asiakaslähtöisyyttä voi kuitenkin olla haastavaa toteuttaa käytännössä. Pohdimme, olimmeko itsekään asiakaslähtöisiä suunnitellessamme tätä opinnäytetyötä: Olisiko meidän pitänyt ensin valikoida asiakasryhmä ja selvittää heidän toiveitaan sen sijaan, että menemme esittelemään heille valmiin konseptin ja motivoimme heidät osallistumaan siihen. Tulimme siihen tulokseen, että toimintamme oli asiakaslähtöistä, vaikka se pohjautuikin täysin omaan ideaamme eikä asiakkaiden toiveisiin. Päädyimme tähän tulokseen senioreiden vastausten perusteella. Jahtipäivän kokonaisarvosanan keskiarvoksi muodostui 9,4. Toisaalta pohdimme, tyytyvätkö ikääntyneet vain siihen mitä heille tarjotaan? Osaavatko he vaatia itselleen mielekästä toimintaa? Oliko meidän tarjoamamme toiminta heille aidosti mielekästä vai antoivatko he hyvät arvosanat vain siksi, että halusivat olla kohteliaita? Hirsjärvi, Remes & Sajavaarakin kirjoittivat (2012, 206), että haastattelun luotettavuus saattaa heikentyä juuri tästä syystä.

Järjestötoimijoilla on kokemusta ja tietoa yhteisöllisyydestä ja sen merkityksestä hyvinvoinnin kannalta. Mielestämme järjestöillä pitäisikin olla merkittävämpi rooli palveluita järjestettäessä. Heidät pitäisi ottaa mukaan jo palveluita suunniteltaessa sekä rakenteita uudistettaessa, jotta yhteisöllisyyden näkökulma tulisi vahvemmin esille. Kolmannen sektorin palvelun tuottajat voisivat olla tulevaisuudessa vaihtoehtoisten tuki- ja toimintamuotojen kehittäjiä.

Uskomme, tämän olevan mahdollista yhteistyön avulla. Jotta tulevaisuudessa voidaan turvata ikääntyneiden tarvitsemat, laadukkaat palvelut - yhteistyön laajentaminen ja tiivistäminen eri toimijoiden kesken on mielestämme välttämätöntä. Jos järjestöt aktivoituisivat yhteistyöhön, uskomme sen seurauksena paikallisyhteisöllisyyden ja sosiaalisen jatkuvuuden eri sukupolvien välillä lisääntyvän. Kuntien ja yksityisten tahojen pitäisi nähdä järjestöt tasavertaisina toimijoina. Sujuvan yhteistyön onnistumiseksi tarvitaan avointa vuorovaikutusta, luottamusta, halua kehittyä ja kehittää sekä kunkin toimijan omalta mukavuusalueelta poistumista.

Sosiaalialalla resurssit ovat usein vähäiset suhteutettuna työmäärään. Jotkut saattavat kokea yhteistyön tekemisen vaivalloisena ja aikaa vievänä prosessina. Toiminnan on oltava tavoitteellista ja tavoitteiden toteutumista sekä työn sisältöä seurattava. Moni työntekijä saattaa pohtia, että yhteistyön tekemiselle ei ole aikaa tai voimavaroja. Moni voi kokea yhteistyön aloittamisen ja omalta mukavuusalueelta poistumisen hankalaksi. Osa saattaa pelätä muutosta, vaikka olisikin innokas kokeilemaan uutta. Voisivatko nämä olla syitä sille, että kuntien ja järjestöjen yhteistyö on vielä melko vähäistä? Pitäisikö sosiaalialan työtä kehittää niin, että resurssit jäisi myös yhteistyön suunnitteluun ja kehittämiseen?

Metsästysseurat ovat yksi järjestö, mikä toimii paikallisesti ja tuottaa osallistujilleen hyvinvointia muun muassa yhteisöllisyyden keinoin. Kyseessä on harrastus, mihin kuulumisen ja missä toimiminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Mielestämme metsästysharrastus, kuten kaikenlainen muukin harrastustoiminta lisäävät yksilön hyvinvointia, sosiaalista pääomaa, luottamusta muihin ihmisiin sekä omiin kykyihin. Lisäksi se yhdistää erilaisista lähtökohdista peräisin olevia ihmisiä. Harrastusten kautta yksilö saa onnistumisen kokemuksia ja voi tuntea kuuluvansa johonkin. Mielestämme metsästysseurat voisivat olla yksi yhteistyökumppani ikäihmisten palveluita järjestettäessä. Saimme ajatuksellemme tukea työntekijöiltä ja metsästysseuran edustajilta. Pohdimme, millaista toimintaa olisi mahdollista järjestää, mikäli rahaa olisi käytettävissä enemmän. Jos kunnat ostaisivat palvelun metsästysseuroilta, olisiko toimintaa mahdollista järjestää enemmän tai useammin? Millaisia hyvinvointivaikutuksia toiminnalla silloin olisi: Edistäisikö se senioreiden hyvinvointia enemmän?

Uskomme, että metsästysseurojen aktivoituminen eri ikäluokkien parissa lisäisi paikallisyhteisöllisyyttä. Lopella yhteistyötä päiväkeskus Pihlajan ja Etelä-Lopen Eränkävijöiden välillä aiotaan jatkaa ja mahdollisesti aktivoidaan muitakin alueen metsästysseuroja mukaan. Jatkossa tapahtuma olisi hyvä järjestää jo alkusyksyllä. Tällöin sää voisi olla lämpimämpi ja siten parempi senioreille. ”Seniorijahtia” ei voi toteuttaa kovin suuressa mittakaavassa, sillä hirvenmetsästys alkaa uuden metsästysasetuksen mukaisesti lokakuun toisena lauantaina ja päättyy joulukuun viimeinen päivä (Hirvenmetsästyksen esitetään useita muutoksia 2016). Monilla metsästysseuroilla onkin suuri työ saada hirvenmetsästys toteutettua onnistuneesti ja lupamäärät täytettyä. Mikäli yhteistyötä halutaan tehdä enemmän, metsästysseurat voivat järjes-

tää muunlaistakin toimintaa ikääntyneille, esimerkiksi kalastusta ja peurajahtia. Tällaisia ehdotuksia saimme haastateltavilta. Yhteistyön ja toiminnan jatkuvuuden kannalta on tärkeää, että niin kunnallinen toimija kuin metsästysseurakin hyötyvät yhteistyöstä jollakin tavalla.

”Seniorijahti” herätti paljon kiinnostusta paikallisesti. Tapahtumalle toivat näkyvyyttä Lopen Lehden ja Aamupostin artikkelit (Liitteet 9 ja 10.) Osa lukijoista oli jakanut näitä artikkeleita sosiaalisessa mediassa, mitkä tekivät tapahtuman entistäkin näkyvämmäksi. Valmiista opin- näytetyöstä on mahdollisesti tulossa juttu Jahtilehteen. Olemme tyytyväisiä, että pystyimme luomaan uudenlaista paikallisyhteisöllisyyttä ja positiivista kuvaa ikääntyneistä. Haluamme, että ikäihmiset nähdään aktiivisina toimijoina.

Asenteet ikääntyneitä kohtaan ovat muuttuneet negatiivisiksi osittain yhteiskunnan tulosvaatimusten seurauksena. Arvostus ikääntyneitä ihmisiä kohtaan heikkenee, kun hänen tuottavuutensa yhteiskunnalle lakkaa: Usein unohdetaan hänen aiemmin tekemänsä arvokas työ. On ymmärrettävää, että yhteiskunnalle muodostuu haasteita huoltosuhteen muuttuessa ja hyvinvointiyhteiskunnan säilyttämiseksi halutaan tehdä kaikki mahdollinen. Oikeuttaako se kadottamaan arvokkaan vanhuuden ja ihmisarvoisen elämän? Eikö sillä ole merkitystä, mitä ihminen on tehnyt ja saavuttanut ennen vanhuutta? Ovatko ihmiset unohtaneet esimerkiksi sen, että ikääntyneet ovat tehneet töitä toimivan yhteiskunnan hyväksi? Ovatko ihmiset yleisesti sitä mieltä, että ikääntyneiden pitäisi olla tietynlaisia tullakseen hyväksytyiksi ja arvostetuiksi: Aiheuttaako ikääntyminen yksilölle liikaa paineita?

Suomessa ihmisillä on hyvin erilaisia asenteita, mielipiteitä ja stereotypioita ikääntyneitä kohtaan. Osa niistä on kielteisiä, jopa vähätteleviä. Tämänkaltaiset asenteet, mielipiteet ja stereotypiat alentavat ikääntyneiden toimintakykyä. Ikäsyrrjinnän yksi mahdollinen seuraus on sosiaalinen murtuminen. Tällöin ikääntynyt hyväksyy muiden ihmisten kielteiset mielipiteet ja itsensä mitätöinnin. Usein ikääntyneen käytös muuttuu odotusten mukaiseksi ja hän alkaa itsekin ajatella, että on mitätön. Aktiivinen ja elämänmyönteinenkin ikäihminen saattaa muuttua passiiviseksi ja haluttomaksi. (Kivelä 2012, 148-149.)

Toivoisimme, että vanhuudessa kaikenlaiset pärjäämisen paineet voisi unohtaa: Ihmisen tulisi voida nauttia elämästä hyväksyen itsensä puutteineen ja vikoineen. Ihminen voisi iloita siitä, millainen on ja mitä hän on elämässään tähän mennessä saavuttanut. Voisiko vanhuutta ajatella pikemminkin elämästä nauttimisen, haaveiden toteuttamisen, uuden oppimisen ja kokeilemisen, vapauden, itsevarmuuden, rauhallisuuden, viisauden, tyytyväisyyden, onnellisuuden ja itsensä toteuttamisen elämänvaiheena? Ikääntyneillä on jo paljon erilaisia taitoja, positiivisia voimavaroja ja elämän viisautta. Mielestämme on tärkeää, että ikääntyneet jakaisivat näitä tietoja ja taitoja nuoremmille sukupolville.

”Seniorijahdin” järjestäminen on tulevaisuudessa helpompaa, koska toiminnalle on olemassa runko. Toiminnan toteuttaminen vaatii onnistuakseen yhteistyötä. Alkuun onkin löydettävä yhteistyökumppanit, jotka ovat valmiita sitoutumaan toimintaan ja sen järjestämiseen. On tärkeää, että kaikki tahot ovat tietoisia omista ja muiden vastuualueista. Järjestelyissä on otettava huomioon kuljetukset, asiakasryhmän motivointi ja toimintakyky sekä vakuutukset. Yleinen turvallisuus on huomioitava kaikessa toiminnassa. Jahtialue ja passipaikat on suunniteltava niin, että hälytysajoneuvoilla on esteetön pääsy paikalle. Ennen tapahtumaa on hyvä tehdä maastotutkimus, missä selvitetään sen soveltuvuus ikääntyneille. Tarjoiluissa on huomioitava mahdolliset ruoka-aineallergiat. Aikataulu on yksi tärkeimmistä tekijöistä toimintaa suunniteltaessa. Koimme, että onnistuimme tässä hyvin. Samaa mieltä olivat seniorit, työntekijät ja metsästysseuran edustajat. Toiminnan aikataulu täytyy suhteuttaa asiakasryhmän tarpeisiin.

Tämä opinnäytetyö voi toimia apuna vanhustenhuollon työntekijöille järjestää vastaavanlaista toimintaa ja antamalla heille ideoita suunnitella luontoaktiviteetteja ikääntyneille. Toiminnan jatkoa ajatellen, saimme kehitysehdotuksia haastateltavilta. Useampi haastateltava ehdotti naisten ottamista mukaan jahtiin. Pidämme tätä itsekkin hyvänä ideana. Toisaalta mieltimme, onko tarpeen ottaa naisia mukaan. Lähdimme toteuttamaan opinnäytetyötämme siitä näkökulmasta, että miehille tarjottavat palvelut monipuolistuisivat. Kuten olemme jo aikaisemmin todenneet, naisille on tarjolla monipuolisempaa toimintaa. Ei kuitenkaan ole miehiltä pois, mikäli naisetkin pääsisivät osallistumaan jahtiin. Haluavatko miehet kuitenkin olla niin sanotusti ”omassa porukassaan” ja tehdä ”omaa miehistä juttuaan?” Vaikuttaisitko naisten mukaantulo siihen, kuinka mielekkääksi tai miehekkääksi ikääntyneet miehet tapahtuman kokevat? Pitäisikö tapahtuma järjestää erikseen miehille ja erikseen naisille?

Jahtipäivään voisi lisätä toisen passituksen olosuhteiden niin salliessa. Mikäli toinen passitus lisätään, on otettava huomioon asiakasryhmän toimintakyky sekä vallitsevat sääolosuhteet ja maasto. Toimintaa voisi järjestää laajemminkin Suomessa. Etelä-Lopen Eränkävijöiden hirvipäällikkö oli sitä mieltä, että ”Seniorijahdistista” voisi tehdä Lopen alueella kiertävän tapahtuman. Hän ehdotti, että vuosittain yksi paikallisista metsästysseuroista järjestäisi tapahtuman vuorollaan. Ajatteleminen, että tapahtuma toimisi näin toteutettuna varmasti muuallakin. Jahdin voisi toteuttaa vaihtoehtoisesti ajoketjumetsästyksenä ilman koiria. Tällöin itse jahti-tilanne on hieman erilainen.

Aiheesta olisi hyvä tehdä laajempi tutkimus, missä selvitetään, millainen luontotoiminta ikääntyneitä miehiä kiinnostaisi. Lisäksi tutkimuksessa voisi selvittää, mitä luonto heille merkitsee. Tutkimustulosten perusteella olisi mahdollista vastata paremmin ikääntyneiden miesten palveluntarpeeseen. Tällöin toiminta olisi asiakaslähtöisempää. Toiminnan ollessa asiakkaille mielekkästä, hyvinvointivaikutukset voisivat olla selkeämmin havaittavissa ja eriteltävissä.

sä. Hyvinvointivaikutuksia olisi mahdollista tutkia tarkemmin, mikäli toimintaa järjestettäisiin säännöllisesti. Esimerkiksi metsästysseurojen kanssa voisi tehdä muunlaistakin yhteistyötä kuin pelkästään jahtitoimintaa. Metsästysseurat toimivat ympäri vuoden, joten säännöllisen toiminnan järjestäminen on mahdollista. Toiminnan järjestämiseen ei välttämättä tarvita metsästysseuran edustajien läsnäoloa. Heiltä voi esimerkiksi vain vuokrata tilat toimintaa varten.

Edellä mainittujen jatkotutkimusaiheiden lisäksi tulisi selvittää valtakunnallisesti, miten palveluntuottajat ja metsästysseurat suhtautuvat tämänkaltaiseen yhteistyöhön. Halukkuutta voisi selvittää sähköpostikyselyllä. Vaihtoehtoisesti voisi laatia yhteistyömallin palveluntuottajien ja järjestöjen välille. Yhteistyömallista tulisi käydä ilmi muun muassa miksi yhteistyötä tehdään, mitä yhteistyöllä tavoitellaan, kenen hyväksi yhteistyötä tehdään ja mitä hyötyä siitä on kullekin yhteistyötaholle.

Lähteet

Painetut lähteet

Boeije, H. 2010. *Analysis in Qualitative Research*. London: Sage.

Dzhibladze, J. 2005. Teoksessa *Kansalaisyhteiskunta liikkeessä yli rajojen. Sosiaali- ja terveysalan järjestöt lähialueyhteistyössä*. Leppänen, A. (toim.) Helsinki: Palmenia-kustannus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. *Gerontologia. 3., uudistettu painos*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Heikkinen, E. 2002. Teoksessa *Vanhuuden voimavarat*. Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Heimonen, S. & Pajunen, H. 2012. *Mielen terveys vanhuudessa. 1. painos*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Helin, S. 2002. Teoksessa *Vanhuuden voimavarat*. Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hellsten, K. 1993. *Vaivashoidosta hyvinvointivaltion kriisiin - hyvinvointivaltiokehitys ja sosiaaliturvajärjestelmien muotoutuminen Suomessa*. Helsingin yliopiston sosiaalipolitiikan laitos. Tutkimuksia 2/1993.

Hirsiaho, N. & Ruoppila, I. 2001. *The Mobilate Survey: Enhancing outdoor mobility in later life. The findings of the Finnish Mobilate-survey in Jyväskylä, Karstula, Kivijärvi and Nilsjä. Report to the European Commission*.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, R. & Sajavaara, P. 2012. *Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos*. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino oy.

Hyyppä, T. 2005. *Me-hengen mahti*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Karttunen, A., Kettunen, A. & Piirainen, K. 2013. *Yhteistyöllä hyvinvointia. Järjestöjen välinen ja järjestö-kuntayhteistyö hyvinvoinnin lisääjänä*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Kivelä, S-L. 2012. *Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen*. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa.

Kurttila, M., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. 2015. *Hyvinvointia metsästä. 2.painos*. Tallinna: MeediaZone OÜ.

Lappalainen, U. 1995. *Vanhustyön strategia - Ideasta yhteistyöhön*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Lehikoinen, H. 2007. *Tuo hiisi hirviäsi. Metsästyksen kulttuurihistoria Suomessa*. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. *Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2., painos*. Porvoo: Bookwell Oy.

- Markkola, P., Östman, A-C. & Lamberg, M. 2014. Näkymätön sukupuoli. Mieheyden pitkä historia. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Möttönen, S. & Niemelä, J. 2005. Kunta ja kolmas sektori. Yhteistyön uudet muodot. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pohjola, A. 2007. Teoksessa Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pohjola, A. 2015. Teoksessa Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.) Painettu EU:ssa.
- Pohjolainen, P. 2013. Teoksessa Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Ojala, H. & Pietilä, I. (toim.) Tampere: Suomen Yliopistopaino - Juvenes Print.
- Rauhala, L. 2015. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Ruoppila, I. 1992. 65-84 -vuotiaiden asennoituminen ikään ja vanhenemiseen. Gerontologia, 6.
- Saari, J. 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.
- Seetula, I. 1999. Elämääkö eläkkeellä. Ikäihmisten elämänmaku ja elämän kokeminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1999:11. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Julkaisuja 2008:3. 2. muuttumaton painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Valli, R. 2015. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 4., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Victor, C. 2005. The Social Context of Ageing. London: Routledge.
- Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Wahlström, R. 2006. Eheyttävä Luonto. Espoo: Michael Kirjat.
- WHO & Stakes. 2004. ICF - Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Helsinki: Stakes.

Sähköiset lähteet

Bots, S., Lehikoinen, H. & Perttilä, K. 2017. Alueellisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteiden ja toimintamallien nykytila ja kehittämistarpeet. Esiselvitys 2016. Helsinki: Terveyden- ja Hyvinvoinninlaitos. Viitattu 2.4.2017.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131947/TYÖ2017_8_Alueellisten%20hyvinvoinnin_Korjattu_web.pdf?sequence=1

Eettisiä ohjeita metsästäjille. 2016. Suomen Riistakeskus. Viitattu 11.11.2016.

https://riista.fi/wp-content/uploads/2013/03/Eettisia_ohjeita_metsastajille-pitk%C3%A4.pdf

Hiedanpää, J., Pellikka, J. & Soini, K. 2016. Metsästys ja moraalitalous. Maaseudun uusi aika. Viitattu 18.2.2017.

<http://www.mua-lehti.fi/arkisto/1-16/soini-pellikka-hiedanpaa.pdf>

Hirvenmetsästyksen esitetään useita muutoksia. 2016. Maa- ja metsätalousministeriö. Viitattu 9.4.2017

http://mmm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/hirvenmetsastykseen-esitetaan-useita-muutoksia

Jokela, S. 2014. ”Kyllä kaikilla ihmisillä on päivittäisiä ongelmia, mutta se on elämää...” - Miesten kokemuksia ikääntymisestä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto: Terveystieteiden yksikkö. Viitattu 20.2.2017.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95616/GRADU-1453245b.pdf?sequence=1>

Kaikkonen, M. & Rautiainen, M. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia valtion mailta - tarkastelussa metsästäjät ja kalastajat. Metsähallitus. Viitattu 18.2.2017.

<https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a209.pdf>

Korhonen, A. & Liski-Markkanen, S. 2013. Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä - Metsä on turvallinen, rauhoittava, voimaannuttava elementti. TTS:n julkaisuja 418. Viitattu 18.2.2017.

http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj418.pdf

Metsästys. 2015. Suomen Riistakeskus. Viitattu 18.2.2017.

<https://riista.fi/metsastys/>

Metsästäjien määrä pysynyt muuttumattomana. 2016. Suomen Riistakeskus. Viitattu 18.2.2017.

<https://riista.fi/metsastajien-maara-pysynyt-muuttumattomana/>

Päiväkeskus Pihlaja. 2015. Loppi. Viitattu 18.4.2017.

<http://loppi.fi/palvelut/sosiaalipalvelut/vanhusten-palvelut/paivakeskus-pihlaja/>

Rappe, E. 2005. The influence of green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki. Department of applied biology. Publication no. 24. Academic dissertation. Viitattu 20.2.2017.

<file:///C:/Users/Viivi/Downloads/theinflu.pdf>

Saari, S. 2013. Metsästysseura kylässä. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Viitattu 19.2.2017.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84895/gradu06964.pdf?sequence=1>

Vahtera, J. & Uutela, A. 1994. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysresursseina. Duodecim. Viitattu 14.11.2016.

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero;jsessionid=1CAA861C42413EB476B8E6A4F3F2468E?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo40219

Vanhustyön eettiset ohjeet. 2017. Hoitotyö. Viitattu 19.3.2017.

<https://hoitotyö.wikispaces.com/Vanhusty%C3%B6n+eettiset+ohjeet>

Lait

Metsästyslaki 615/1993

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012

Liitteet

Liite 1: Kuvauslupa	66
Liite 2: Haastattelulupa	67
Liite 3: Haastattelulomake seniorit.....	68
Liite 4: Tukikysymyspaperi työntekijät	72
Liite 5: Tukikysymyspaperi metsästysseuran edustajat	74
Liite 6: Kutsu seniorit	76
Liite 7: Kutsu Etelä-Lopen Eränkävijät ry	77
Liite 8: Varustelista.....	78
Liite 9: Lopen Lehden artikkeli.....	79
Liite 10: Aamupostin artikkeli	81

Liite 1: Kuvauslupa

Hyvä Päivätoiminnan Asiakas / Omainen

Otamme toiminnassamme valokuvia. Käytämme valokuvia esitellessämme toimintaamme toimintakertomuksissa, toimintasuunnitelmissa ja muistellessamme omassa ryhmässämme mitä olemme yhdessä tehneet. Kuvien ottamiseen ja käyttämiseen tarvitsemme Teiltä kirjallisen luvan.

Minusta saa ottaa kuvia ja käyttää niitä yllämainittuihin tarkoituksiin.

Minusta ei saa ottaa valokuvia.

Nimi:

Päivämäärä:

Liite 2: Haastattelulupa

Hyvä Päivätoiminnan Asiakas

Toteutamme teille järjestämämme hirvijahdistista pienimuotoisen lomakekyselyn. Kyselyn avulla haluamme selvittää kokemuksianne jahtipäivästä. Käytämme saatuja vastauksia valmiissa opinnäytetyössämme. Haastattelut toteutamme anonyymisti Päiväkeskus Pihlajassa.

Valmis opinnäytetyö on kaikkien luettavissa Theseus -tietokannassa. Emme julkaise opinnäytetyössämme vastaajien nimiä tai mitään, mistä vastaajan voisi tunnistaa. Haastattelujen toteuttamiseksi tarvitsemme Teiltä kirjallisen luvan.

Minua saa haastatella.

Minua ei saa haastatella.

Nimi:

Päivämäärä:

Liite 3: Haastattelulomake seniorit

Tällä haastattelulomakkeella haluamme selvittää kokemuksianne Teille järjestetystä jahtipäivästä opinnäytetyötämme varten. Käytämme saatuja vastauksia valmiissa opinnäytetyössämme.

Haastattelu on anonyymi.

Ikäsi: _____

KOKEMUKSET JAHTIPÄIVÄSTÄ

1. Koitko päivän jollakin tavalla raskaaksi?

- Kyllä _____

- En _____

- Millä tavalla?

2. Millaisia kokemuksia jahtipäivä antoi sinulle?

- Luonto

- Metsästystapahtuma

- Yhdessäolo

- Jotain muuta, mitä?

3. Koitko itsesi tervetulleeksi?

- Kyllä _____

- En _____

- Otettiin sinuun kontaktia?

- Koitko itsesi ulkopuoliseksi?

4. Miltä yhdessäolo ja seurustelu tuntemattomien ja eri-ikäisten ihmisten kanssa tuntui?

- Mukavalta _____
- Luontevalta _____
- Epämiellyttävältä _____
- Haastavalta _____
- Joltain muulta, miltä?

5. Mistä et pitänyt?

6. Mikä jahtipäivässä oli Sinulle merkityksellisintä?

TOIMINTAKYKY

7. Onko käytössäsi apuvälineitä liikkumisen tueksi?

- Kyllä _____
- Ei _____
- Mitä?

8. Miten arvioit oman toimintakykysi suhteessa tällaiseen toimintaan?

Erittäin huono 1 2 3 4 5 Erittäin hyvä

9. Virkistiko tällainen toiminta sinua?

- Kyllä _____
- Ei _____

- Miten?

10. Muodostavatko toimintakyvyn rajoitteet mielestäsi esteitä tai riskejä osallistua tällaiseen toimintaan?

- Kyllä _____
- Ei _____
- Millaisia?

JÄRJESTELYT

11. Oliko järjestelyissä mielestäsi otettu huomioon yksilölliset tarpeesi ja toimintakykysi?

- Kyllä _____
- Ei _____
- Mitä olisi pitänyt huomioida paremmin?

12. Millainen aikataulu mielestäsi oli?

- Päivä oli liian pitkä _____
- Päivä oli sopivan mittainen _____
- Kiireinen _____
- Hidastempoinen _____
- Päivä oli hyvin suunniteltu _____

13. Koitko saavasi apua, kun tarvitsit sitä?

14. Oliko turvallisuutesi otettu riittävässä määrin huomioon?

- Kyllä _____
- Ei _____
- Mitä olisi pitänyt huomioida paremmin?

15. Mitä mieltä olit tarjoiluista? Olisitko kaivannut jotakin lisää?

16. Miten jahtipäivän järjestelyjä voisi mielestäsi kehittää?

NÄKEMYKSET TARJOLLA OLEVISTA PALVELUISTA

17. Ikääntyneille miehille suunnatut toimintakykyä tukevat palvelut ovat mielestäni sisältöltään

- Monipuolisia _____
- Yksipuolisia _____
- Mielekkäitä _____
- Ei niin mielekkäitä _____
- Jotain muuta, mitä?

18. Millaista toimintaa kaipaisit lisää näihin palveluihin?

TARVE TOIMINNALLE

19. Voisiko ikäihmisillä olla kiinnostusta osallistua tällaiseen toimintaan?

- Kyllä _____
- Ei _____
- Miksi?

20. Haluaisitko osallistua jahtipäivään uudelleen, jos sellainen järjestetään?

- Kyllä _____
- En _____
- Miksi?

KOKONAI SARVOSANA JAHTIPÄIVÄSTÄ

Erittäin huono

1 2 3 4 5

Erittäin hyvä

Liite 4: Tukikysymyspaperi työntekijät

Päiväkeskuksen työntekijät

Kokemukset

Millaiset kokemukset sinulle jäi jahtipäivästä? Mikä sinulle oli merkityksellisintä?

Mikä päivässä onnistui mielestäsi parhaiten?

Mitä luulet, mikä oli senioreille merkityksellisintä jahtipäivässä?

Pidätkö toiminnan jatkamista tärkeänä?

Järjestelyjen toimivuus ja kehittäminen

Onnistuivatko järjestelyt mielestäsi hyvin?

Millainen aikataulu mielestäsi oli?

Oliko mielestäsi järjestelyissä otettu riittävästi huomioon ikäihmisten toimintakyvyn rajoitteet?

Mitä tällaisen toiminnan järjestäminen vaati päiväkeskukselta?

Minkälaisia kustannuksia tapahtumaan osallistuminen vaati päiväkeskukselta?

Muodostavatko taloudelliset kustannukset mielestäsi esteen toiminnan järjestämiselle tulevaisuudessa?

Miten järjestelyjä voisi mielestäsi kehittää?

Ikäihmisten toimintakyky

Millaiset ikäihmisen toimintakyvyn rajoitteet luovat mielestäsi esteitä tai riskejä osallistua tällaiseen toimintaan?

Ajattelitko toiminnan olevan liian vaarallista ikäihmiselle?

Voivatko ennakkoluulot ja asenteet muodostaa esteen osallistua tällaiseen toimintaan?

Millä tavoin toiminta edisti ikäihmisten fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä?

Yhteiskunnallinen näkemys

Mitä mieltä olet ikääntyneille miehille suunnatuista palveluista ja niiden sisällöstä?

Ovatko miesten ja naisten tarpeet otettu tasavertaisesti huomioon ikäihmisille suunnatuissa palveluissa?

Näetkö tällaiselle toiminnalle laajempaa kiinnostusta? Myös ikääntyneiden naisten parissa?

Voisivatko metsästysseurat olla tulevaisuudessa yksi yhteistyötaho ikäihmisten palveluita järjestettäessä?

Haluaisitko, että tapahtuma järjestettäisiin uudelleen?

Kokonaisarvosana päivästä

Erittäin huono 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvä

Liite 5: Tukikysymyspaperi metsästysseuran edustajat

Seura

Kokemukset

Millaiset kokemukset sinulle jäi jahtipäivästä? Mikä sinulle oli merkityksellisintä?

Mikä päivässä onnistui mielestäsi parhaiten?

Mitä luulet, mikä oli senioreille merkityksellisintä jahtipäivässä?

Pidätkö toiminnan jatkamista tärkeänä?

Järjestelyjen toimivuus ja kehittäminen

Onnistuivatko järjestelyt mielestäsi hyvin?

Millainen aikataulu mielestäsi oli?

Mitä tällaisen toiminnan järjestäminen vaati seuralta?

Olivatko seuralle aiheutuneet kustannukset mielestäsi kohtuullisia?

Muodostavatko taloudelliset kustannukset mielestäsi esteen toiminnan järjestämiselle tulevaisuudessa?

Miten järjestelyjä voisi mielestäsi kehittää?

Ikäihmisten toimintakyky

Millaiset ikäihmisen toimintakyvyn rajoitteet luovat mielestäsi esteitä tai riskejä osallistua tällaiseen toimintaan?

Ajattelitko toiminnan olevan liian vaarallista ikäihmiselle?

Voivatko ennakkoluulot ja asenteet muodostaa esteen osallistua tällaiseen toimintaan?

Yhteiskunnallinen näkemys

Mikä on mielestäsi metsästysseurojen asema yhteiskunnassa? Mikä se voisi olla?

Mitä tällainen toiminta antaa metsästysseuroille?

Mitä merkitystä tapahtuman tuomalla positiivisella pr-arvolla on metsästysseuralenne?

Miten metsästysharrastus mielestäsi tukee hyvinvointia?

Voisiko tällaiselle toiminnalle olla tilausta laajemminkin?

Voisivatko metsästysseurat olla tulevaisuudessa yksi yhteistyötaho ikäihmisten palveluita järjestettäessä?

Mihin suuntaan metsästysseuratoimintaa pitäisi mielestäsi kehittää?

Haluaisitko, että tapahtuma järjestettäisiin uudelleen?

Kokonaisarvosana päivästä

Erittäin huono 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvä

Liite 6: Kutsu seniorit

Hyvä Pihlajan päivätoiminnan väki!

Haluamme järjestää teille yhteistyössä Etelä-Lopen Eränkävijöiden kanssa hirvijahdin perjantaina 28.10.2016.

Päivä aloitetaan yhteisillä aamukahveilla kyseisen metsästysseuran kodassa, os. Kalamajantie 1544, 12750 Pilpala, minne saavutte yhteiskuljetuksella päiväkeskus Pihlajalta n. klo 9.30 mennessä. Kahvittelun aikana seuran puheenjohtaja esittelee lyhyesti seuran toimintaa. Tämän jälkeen hirvipäällikkö antaa hirviijahtiin liittyvän ohjeistuksen ja jakaa passipaikat sekä -parit.

Tarkoitus on toteuttaa jahti niin, että yhtä passimiestä kohden passiin pääsee mukaan yksi seniori ja tarvittaessa yksi avustaja. Kuljetukset passipaikoille tapahtuvat passimiesten autoilla. Hirvipassissa metsästysseuran edustaja antaa passissa oloon liittyvät turvallisuuteen ja käyttäytymiseen liittyvät ohjeet sekä sijoittaa seniorivieraan asianmukaiseen paikkaan. Seniorivieraille on hankittu passipaikoille tuolit, mitkä on sijoitettu alueelle jo valmiiksi. Olemme hankinneet Teille kaikille jahtiin vaadittavat säännösten mukaiset turvavarusteet, eli oranssit päähiineet (lippalakki), liivit sekä korvatulppia.

Jahti toteutetaan henkilömäärästä riippuen joko koirilla tai mahdollisuuksien mukaan ajojahtina. Jahdin jälkeen majalla on tarjolla kaikille mukana oleville lihakeittoa ja kahvit noin klo. 12.30. X on ystävällisesti lupautunut vastaamaan tarjoiluista. Mikäli saalista saadaan, Teillä on halutessanne mahdollisuus seurata saaliin jatkokäsittelyä nylkyvajassa. Päivä päättyy n. klo 14.00. Päiväkeskus Pihlaja on järjestänyt teille kuljetuksen takaisin.

Tapahtuma on osa opinnäytetyötämme. Haluamme selvittää, voiko tämänkaltaisella toiminnalla edistää ikäihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tapahtumaa dokumentoidaan seuran omaan arkistoon, sekä Viivin ja Jennin opinnäytetyötä varten. Lisäksi tarkoituksena on ottaa yhteisjahtikuva muistoksi seuralle sekä kullekin Teistä ja päivätoiminnalle. Tapahtumaan on kutsuttu toimittaja Lopen Lehdestä ja Aamupostista, juttua tarjotaan myös Suomen Metsästäjäliitolle.

Opinnäytetyöhömmme liittyen tulemme tapaamaan Teitä vielä päiväkeskus Pihlajaan mahdollisesti seuraavana (4.11.2016) tai sitä seuraavana (11.11.2016) perjantaina. Keskustellaan yhdessä, millaisia tunnelmia jahtitapahtuma Teissä herätti. Samalla toteutamme Teille lyhyehkön lomakekyselyn jahtipäivästä, minkä tarkoituksena on selvittää, voiko tämänkaltaisella toiminnalla edistää ikäihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Jahdin ja ruuat Teille tarjoaa Etelä-Lopen Eränkävijät ry.

Yhteistyössä myös Lopen S-Market, Eräloppi ja Tracker.

Pyydämme Teitä ilmoittamaan lopullisen osallistujamäärän sähköpostilla viimeistään perjantaihin 21.10.2016 mennessä, jotta osaamme varata riittävästi tarjottavaa, kiitos.

Ystävällisin terveisin

Viivi Skogberg

Jenni Greijula

Etelä-Lopen Eränkävijät ry:n yhteyshenkilöt:

Hirvipäällikkö

Puheenjohtaja

Liite 7: Kutsu Etelä-Lopen Eränkävijät ry

Hyvä Etelä-Lopen Eränkävijöiden hirviporukan jäsen!

Etelä-Lopen Eränkävijät ry järjestää hirvijahdin Lopen päiväkeskus Pihlajan päivätoiminnan miesryhmälle perjantaina 28.10.2016.

Seniorit saapuvat majalle yhteiskuljetuksella klo 9.30 mennessä. Hirviporukan jäsenten tulee olla paikalla klo 9.00 mennessä. Päivä aloitetaan esittäytymisillä, minkä yhteydessä tarjotaan kaikille aamukahvit ja pientä purtavaa kodassa. Ennen jahtiin lähtöä esitellään lyhyesti seuran toimintaa ja kerrotaan päivän kulusta. Hirvipäällikkö antaa hirvijahtiin liittyvän ohjeistuksen ja jakaa passipaikat sekä -parit.

Jahti toteutetaan samalla periaatteella kuin aikaisemmin järjestetyt koululaisjahdit eli yhtä passimiestä kohden passiin tulee mukaan yksi seniori ja tarvittaessa yksi avustaja. Kuljetukset passipaikoille tapahtuvat passimiesten autoilla. Hirvipassissa metsästysseuran edustaja antaa passissa oloon liittyvät turvallisuuteen ja käyttäytymiseen liittyvät ohjeet sekä sijoittaa seniorivieraan asianmukaiseen paikkaan. Seniorivieraille on hankittu passipaikoille tuolit, mitkä on sijoitettu alueelle jo valmiiksi.

Jahti toteutetaan henkilömäärästä riippuen joko koirilla tai mahdollisuuksien mukaan ajojahtina. Jahdin jälkeen majalla on tarjolla kaikille mukana oleville lihakeittoa ja kahvit noin klo. 12.30. X on ystävällisesti lupautunut vastaamaan tarjoiluista. Mikäli saalista saadaan, senioreilla on halutessaan mahdollisuus seurata saaliin jatkokäsittelyä nylkyvajassa. Seniorit poistuvat majalta noin klo. 14.00. Vieraiden poistuttua meidän on mahdollista vielä jatkaa jahtia omalla porukalla.

Kyseisen miesryhmän ikäjakauma on 65-95 vuotta. Heidän toimintakykynsä on vaihteleva ja osalla on käytössään apuväline liikkumisen tueksi. Haluamme tarjota kyseiselle miesryhmälle mukavan ja elämyksellisen päivän. Älä siis pahastu, jos siirtyminen on hitaampaa, jos joku pyytää apuasi, joudut kertomaan asiat useampaan kertaan, tai täydellinen hiljaisuus passissa ei toteudu.

Tarjotaksemme unohtumattoman elämyksen oman kuntamme iäkkäämmille jäsenille, toivomme paikalle mahdollisimman montaa seuran edustajaa. Tapahtumaa dokumentoidaan seuran omaan arkistoon, sekä Viivin ja Jennin opinnäytetyötä varten. Lisäksi tarkoituksena on ottaa yhteisjahtikuva muistoksi seuralle sekä kullekin seniorille ja päivätoiminnalle. Tapahtumaan on kutsuttu toimittaja Lopen Lehdestä ja Aamupostista, juttua tarjotaan myös Suomen Metsästäjäliitolle.

Ystävällisin terveisin

Viivi Skogberg

Jenni Greijula

Hirvipäällikkö

Puheenjohtaja

Liite 8: Varustelista

Mukaan tarvittavat henkilökohtaiset varusteet

Varaathan mukaan paljon lämmintä vaatetta, esim:

- aluskerrasto
- välikerrasto
- villa-/flanellipaita
- lämpimät käsineet
- villasukat
- säänmukaiset lämpimät kengät, esim. kuomat, kumisaappaat tms.
- kaulahuivi/kauluri
- pipo
- tarvittaessa sadeasu
- tarvittaessa henkilökohtaiset lääkkeet

Liite 9: Lopen Lehden artikkeli

Eränkävynnin elämyksiä ikäihmisille

Etelä-Lopen Eränkävijöiden majalla järjestettiin viime perjantaina harvinainen – ellei peräti Suomen ensimmäinen - seniorimiehille suunnattu hirvijahti. Jahti oli Hyvinkään Laureassa kolmatta vuotta sosionomeiksi opiskelevien **Viivi Skogbergin** ja **Jenni Greijulan** opinnäytetyöhön liittyvä tapahtuma. Jahti järjestettiin yhteistyössä Etelä-Lopen Eränkävijät ry:n kanssa. Mukana jahdissa oli Päiväkeskus Pihlajan miesryhmä ja Päiväkeskuksen henkilökuntaa. Vanhimmat jahtiin osallistuneet seniorit olivat yli 90-vuotiaita.

Etelä-Lopen Eränkävijöiden majalla herkuteltiin maukkaalla hirvisopalla ja jälkiruokakahveilla. Senioreille suunnattu hirvijahtipäivä alkoi taittua loppua kohti. Majalla kävi tasainen puheensorina ja ikämiehistä näki, että päivä oli ollut mieluinen.

Erilainen toimintapäivä

Viivi Skogbergin ja Jenni Greijulan sosionomi opinnot ovat loppusuoralla. Senioreille järjestetty jahti liittyi heidän opinnäytetyöhönsä, johon he saivat vinkkiä omalta opinnäytetyönohjaajaltaan. Idea opinnäytetyöhön syntyi ohjaavan opettajan ehdotuksesta järjestää ikäihmisille jonkinlaista luonnossa tapahtuvaa toimintaa. Skogberg ja Greijula innostuivat aiheesta molempien vahvan luontosuhteen vuoksi. Metsästys ja hirvijahti valikoituivat pääteemaksi Viivin metsästysharrastuksen kautta.

- Hirvijahti on nyt ajankohtaista. Metsästysseurallani on kokemusta koululaisjahtien järjestämisestä aiemmilta vuosilta, joten seuralta löytyi tietoa ja taitoa tällaisen järjestämiselle. Tietysti kun asiakasryhmä on iäkkäämpi, piti monia asioita huomioida nyt eri tavalla, Skogberg kertoi.

Greijula ja Skogberg olivat tehneet päivän alustavat valmistelut itse. He olivat muun muassa lähettäneet Pihlajan päivätoiminnan miesryhmälle kutsukirjeet jahtiin. Kirjeissä oli mukana varustelista, josta kävi ilmi esimerkiksi se, miten jahtiin kannattaisi pukeutua, että kylmä ei yllättäisi. Hirvipäällikkö oli puolestaan suunnitellut jahtialueen siten, että maasto olisi helppokulkuinen ja kaikki pääsisivät helposti passipaikoille.

- Jahti sujui hyvin, hieman sateisesta ilmasta huolimatta kukaan ei valittanut kylmyyttä. Kaikki osallistujat tuntuivat olevan innoissaan. Seniorit kuljetettiin passipaikoille autolla ja heille oli varattu sinne mukaan tuolit, Jenni Greijula kertoi.

Kaikki innolla mukana

Greijula ja Skogberg olivat todella iloisia siitä, että kaikki olivat lähteneet innolla toteuttamaan harvinaislaatuista jahtipäivää. Suurimmat kiitokset he antoivat yhdeksälle osallistujalle ja Päiväkeskus Pihlajan henkilökunnalle sekä Etelä-Lopen Eränkävijöille joka mahdollisti tapahtuman järjestämisen. Vaikka jahtipäivä oli perjantaina, oli todella moni metsästysseuran jäsenistä järjestänyt itselleen aikaa päästäkseen mukaan.

- Tapahtumaa oli kiva järjestää ja saimme tapahtuman järjestelyihin apuja myös muilta yhteistyökumppaneilta. Erälopelta liivit, Trackerilta hatut ja S-marketista kahvitarjoiluun liittyviä tarvikkeita, Greijula sanoi.

Tällä kertaa ei saalista tullut, mutta sehän kuuluukin jahdin luonteeseen. Passissa olon lisäksi päivän ohjelmaan kuuluivat mukavat nuotio- ja ruokahetket. Aamu oli aloitettu kahvilla kodassa, jossa Etelä-Lopen Eränkävijöiden puheenjohtaja piti pienen avauspuheenvuoron ja hirvipäällikkö oli antanut itse jahtiin liittyviä ohjeita.

Majalla eräät jahtiin osallistuneista kehuivat nähneensä päivän aikana tilanteen, jossa hirvikoira oli jäljittänyt peuraa. Myös nuotiokahvien yhteydessä lämmikkeeksi tarjottu pieni konjakki oli ollut joidenkin mieleen – se kuuluu asiaan, majalla kommentoitiin.

- Jahdin aikana kuuli jos jonkinlaista tarinaa vanhoilta herroilta, jotka ovat itse joskus metsästäneet, hirvipäällikkö sanoi.

Erilaista toimintaa ikämiehille

Greijula ja Skogberg taustoittivat, että he lähtivät jahdilla kokeilemaan, miten tämän tyyppisellä toiminnalla pystytään lisäämään ikäihmisten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia.

- Tuohan tällainen toiminta vähän vaihtelua. Varsinkin miehille on harvoin tarjolla erilaista toimintaa, Skogberg ja Greijula totesivat.

Jahtiin osallistui yhdeksän hengen ryhmä Päiväkeskus Pihlajalta sekä päivätoiminnan työntekijöitä. Opinnäytetyönsä tiimoilta Greijula ja Skogberg saattavat toteuttaa vielä laajemman kyselyn aiheeseen liittyen.

Susanna Kortström

Kuvat ja kuvatestit:

seniorijahti_sopalla.jpg

Etelä-Lopen Eränkävijöiden majalla nautittiin jahdin jälkeen hirvisoppaa ja kahvia. Monille senioreille metsästäminen oli ennestään tuttua hommaa. Muistot aiempien vuosien metsästyssreissuista virisivät päivän aikana moneen kertaan.

seniorijahti_jarjestajat

Opiskelijat Jenni Greijula, Viivi Skogberg järjestivät yhteistyössä Etelä-Lopen Eränkävijät ry:n kanssa Päiväkeskus Pihlajan miesryhmälle harvinaisen toimintapäivän hirvijahdin merkeissä. Kuvassa myös hirvipäällikkö ja passimies metsästyssreurasta.

Liite 10: Aamupostin artikkeli

Eräelämys tarjottiin

Pihlajan senioreille

Erilainen perjantai oli tarjolla Lopella päiväkeskus Pihlajan seniori-ikäisille miehille. He osallistuivat ensimmäistä kertaa toteutettuun ”seniorijahtiin”. Metsästyksessä mukana olo oli toki tuttua useimmille retkeläisille. Mutta monelle kokemus oli ensimmäinen pitkään aikaan.

-Kyllähän hirvijahti oli tuttua puuhaa nuorempana. Joka syksy osallistuin siihen. Nyt en ole ollut vähään aikaan mukana, mukava katsoa mitä on tarjolla ja miten hommaa nykyisin toteutetaan. Näin totesi passimiehen apulaiseksi lähdössä ollut 93-vuotias seniori. –Mukavaa vaihtelua tämä ainakin on. Saa nähdä, tuleeko saalista.

Tapahtuman ideoijina oli kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Laurean Hyvinkään yksiköstä. Heidän opintonsa ovat siinä vaiheessa, että opinnäytetyöprosessi on aloitettu. –Itse harrastan metsästystä, ja jotenkin tällaisen toiminnan järjestäminen tuli mieleen. Myös opettajaltamme tuli vinkkiä tähän suuntaan. Huomasimme, että ideahan on hyvä ja toteuttamiskelpoinen. Siitä voi hyvin tehdä havaintoja virkistystoiminnan ja yhdessäolon merkityksestä ja luonnon läheisyydestä. Toivottavasti mukana olevat nauttivat päivästä. Näin toivoi itsekkin Etelä-Lopen Eränkävijät ry: toiminnassa mukana oleva Viivi Skogberg.

Toinen opiskelijoista on Jenni Greijula. –Tämän hankkeen toteutuksessa on ollut paljon huomiota otettavaa. Paljon on suunniteltu esimerkiksi maastossa liikkumista ja esimerkiksi se, että eräille passipaikoille on valmiiksi viety nojalliset tuolit, jotka helpottavat seniorien mukanaoloa. Onneksi seuran jäsenillä on paljon sellaisia autoja, joilla pääsee paikan päälle.

Mukaan tapahtumaan lähti yhdeksän senioria. Tarkoituksena oli järjestää yhden passituksen pituinen aika metsässä. Toki lainsäädäntö ja muut määräykset edellyttävät turvallisuuden huomioimista parhaalla mahdollisella tavalla. Niinpä vieraat eivät osallistuneet mahdolliseen ampumiseen, vaan passimiehen (tai naisen) apulaisena aistivat metsän tunnelmaa.

Etelä-Lopen Eränkävijät lähti mielellään hankkeeseen mukaan. –Meillä oli aikanaan vastaavia tilaisuuksia koululaisille, mutta ne sitten päättyivät. Niitä tehtiin 14 vuoden ajan. Tämä on uusi ja todella mielenkiintoinen kokemus. Toki meidän omissa porukoissakin alkaa olla seniori-ikäistä väkeä, mutta onneksi mukaan on tullut myös nuoria, kertoo puheenjohtaja.

-Seura täytti viime vuonna 50 vuotta. Meillä on oma metsästysmaja ja sen pihalla kota, joka tehtiin vuonna 1998. Jäseniä on reilut 80, joista kuusi naista. Pilpalan-Hunsalan ja Tevännön alueilla meillä on noin 6 500 hehtaaria vuokrattuja metsästysmaita. Täksi kaudeksi seuralla on 14 kaatolupaa. Ennen tätä päivää on nurin kuusi aikuista ja kaksi vasaa.

Ennen jahtiin lähtöä nautittiin kahvit ja leivät. Kun edessä oli pitkä ulkoilu, piti saada myös sormustimellinen muuta lämmikettä. Ja tietenkin se aikuisille miehille tuttu nesteen poisto piti

tehdä siististi sisätiloissa. Jahtipäällikkönä toimiva X kertoi jahtisuunnitelmasta, sitten jaettiin turvallisuuden takia pakolliset oranssit liivit ja päähineet. Ja niin oltiin valmiita lähtemään autojen kyydissä Kyminkolmion alueelle. Matkassa oli mukana myös nykypäivän hirvijahdissa tuttu koira.

FAKTA

Päiväkeskus Pihlaja

Päiväkeskus Pihlaja on suunnattu Lopella asuville yli 65-vuotiaille ikääntyneille. Päivätoiminta on ensisijaisesti suunnattu niille ikääntyneille, jotka ovat säännöllisen kotihoidon piirissä ja asiakkaille, joilla on muistisairaus tai muistihäiriö vaikka henkilö ei olisikaan kotihoidon piirissä.

Päivätoiminnan tavoite on tukea kotona asuvien ikäihmisten voimavaroja ja toimintakykyä. Tavoitteena on myös vertaistuen saaminen ja sosiaalisen kanssakäymisen edistäminen sekä omaishoitajien jaksamisen tukeminen.

Päiväkeskus on avoinna maanantaista perjantaihin. Päivä alkaa klo 8.30 ja päättyy klo 14.30. Tiistaisin päivä alkaa klo 9.00 ja päättyy klo 14.30.

Lähde: Lopen kunnan [www-sivut](#).

Kuvateksti:

Ennen metsään lähtöä nautittiin kodassa kahvit ja kuultiin päivän suunnitelma. Tuli toi lämpöä ja tunnelmaa.

Jahtipäällikkö esitteli asetta seniorille.

Seniори on nuorempana ollut joka syksy hirvijahdissa. Nyt 93 vuoden iässä oli kokemus taas mukava.